

**TINGKAT KEMAMPUAN KETEPATAN *FOREHAND STROKE*  
DAN *BACKHAND STROKE* SISWA KELAS ATAS PESERTA  
EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA MI MUHAMMADIYAH  
CAWAS KECAMATAN CAWAS KABUPATEN KLATEN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
**FAJAR BUDI SETYONO**  
**12604227067**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2014**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Ketepatan *Forehand Stroke* dan *Backhand Stroke* Siswa Kelas Atas Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja MI Muhammadiyah Cawas Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten” yang disusun oleh Fajar Budi Setyono, NIM 12604227067 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 5 September 2014  
Pembimbing




R. Sunardianta, M.Kes  
NIP 19581101 198603 1 002

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau yang diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya bersedia dan siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 5 September 2014  
Yang menyatakan,



Fajar Budi Setyono  
NIM 12604227067

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Ketepatan *Forehand Stroke* dan *Backhand Stroke* Siswa Kelas Atas Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja MI Muhammadiyah Cawas Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten” yang disusun oleh Fajar Budi Setyono NIM 12604227067 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 11 Nopember 2014 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
R. Sunardianta, M.Kes	Ketua Penguji		15/12 2014
Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji		25/2014
Sridadi, M.Pd	Penguji Utama		11/2014
Subagyo, M.Pd	Penguji Pendamping		21/11 2014

Yogyakarta, Desember 2014  
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 196008241986011001



## MOTTO

1. Hasil yang maksimal berawal dari sebuah usaha kecil yang didukung oleh semangat dan keikhlasan. (*Penulis*)
2. Kecurangan adalah sebuah ide yang terlintas dalam benak para pecundang. (*Penulis*)
3. Hanya ikan yang akan mati yang berenang mengikuti derasny arus dan tak mampu melawannya. (*Penulis*)
4. Setiap orang memiliki rasa takut, tapi jangan biarkan rasa menghentikanmu untuk mendapatkan apapun yang kamu inginkan. (*James Thurber*)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang – orang yang kusayangi:

- ❖ Ibuku yang paling kusayang, Ibu Supriyati yang menyayangi, mencintai, mendo'akan, serta selalu dengan penuh kesabaran memberikan motivasi dan pengorbanan yang tak ternilai

**TINGKAT KEMAMPUAN KETEPATAN *FOREHAND STROKE*  
DAN *BACKHAND STROKE* SISWA KELAS ATAS PESERTA  
EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA MI MUHAMMADIYAH  
CAWAS KECAMATAN CAWAS KABUPATEN KLATEN**

**Oleh:**

Fajar Budi Setyono  
12604227067

**ABSTRAK**

Siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten memiliki tingkat kemampuan ketepatan *forehand stroke* dan *backhand stroke* yang beragam atau bervariasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapaakah tingkat kemampuan ketepatan *forehand stroke* dan *backhand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten.

Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja berjumlah 38 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan ketepatan *forehand stroke* dan *backhand stroke* adalah tes kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* dari Tomoliyus dengan validitas 0.99 dan realibilitas sebesar 0.95 untuk *forehand drive* dan 0.934 untuk *backhand drive* bagi atlet pemula (usia 8-12 tahun).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Tingkat kemampuan *forehand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas Cawas Klaten masuk pada kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 5,26% (2 siswa), kurang sebesar 26,32% (10 siswa), cukup sebesar 42,10 (16 siswa), baik sebesar 18,42 (7 siswa), dan sangat baik sebesar 7,90% (3 siswa). (2) Tingkat kemampuan *backhand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas Cawas Klaten masuk dalam kategori sangat kurang sebesar 0%, kurang sebesar 42,10% (16 siswa), cukup sebesar 26,31% (10 siswa), baik sebesar 23,68% (9 siswa), dan sangat baik sebesar 7,90% (3 siswa).

Kata kunci: *forehand stroke*, *backhand stroke*, *ekstrakurikuler tenis meja*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah mlimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan *Forehand Stroke* dan *Backhand Stroke* Siswa Kelas Atas Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja MI Muhammadiyah Cawas Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten” dapat terselesaikan.

Skripsi ini dapat penulis selesaikan berkat uluran tangan dari berbagai pihak, terutama dosen pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis sampaikan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd. MA, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk belajar di UNY.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M. Si. Ketua Jurusan POR FIK UNY yang telah memberikan motivasi untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Sriawan, M. Kes. Ketua Prodi PGSD Penjas FIK UNY yang telah memberikan ijin untuk penelitian.
5. Bapak Herka Maya Jatmika, M. Pd selaku dosen Penasehat Akademik yang telah berkenan memberikan bimbingan dan motivasi selama perkuliahan.
6. Bapak Drs. R. Sunardianta, M. Kes. Selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berkenan memberikan bimbingan dari awal hingga akhir.

7. Seluruh jajaran dosen dan staf PGSD Penjas yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
8. Bapak Tukiran, S. Pd. Selaku kepala sekolah MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten yang telah membantu dalam memberikan tempat untuk melaksanakan penelitian tugas akhir skripsi.
9. Teman-teman PKS PGSD Penjas angkatan 2012 kelas K yang selalu memberikan dukungan, semangat dan do'a.
10. Seluruh siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja yang telah aktif dalam jalannya penelitian.
11. Terima kasih teman-teman terbaik Allan, Tatag, Sodik, Ari, Bangkit, Dedi atas do'a, dukungan dan keceriannya.
12. Semua pihak terkait yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, atas saran, kritik dan bantuannya demi kelancaran skripsi ini.

Yogyakarta, 5 September 2014

Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	iv
<b>MOTTO .....</b>	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	vi
<b>ABSTRAK .....</b>	vii
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	viii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	x
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xiv
 <b>BAB I      PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
 <b>BAB II      KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Dkajian Teoritik .....	7
1. Hakikat Bermain Tennis Meja.....	7
2. Teknik Dasar dalam Tennis Meja.....	10
3. Hakikat <i>Forehand Stroke</i> .....	16
4. Hakikat <i>Backhand Stroke</i> .....	18
5. Hakikat Ekstrakurikuler.....	19
6. Karakteristik Anak Sekolah Dasar .....	21
B. Penelitian yang Relevan .....	23
C. Kerangka Berfikir.....	26

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
D. Deskripsi Lokasi, Subyek dan Waktu Penelitian .....	30
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	31
F. Teknik Analisis Data .....	35

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Penelitian .....	37
B. Hasil Penelitian.....	37
C. Pembahasan.....	51

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	54
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	54
C. Keterbatasan Penelitian.....	55
D. Saran .....	55

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>
----------------------	-----------



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja MI Muhammadiyah Cawas Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten.....	30
Tabel 2. Hasil <i>Forehand Stroke</i> dan <i>Backhand Sroke</i> Siswa Putra.. .....	38
Tabel 3. Hasil <i>Forehand Stroke</i> dan <i>Backhand Sroke</i> Siswa Putri.....	38
Tabel 4. Deskripsi Statistik <i>Forehand Stroke</i> .....	40
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>Forehand Stroke</i> .....	40
Tabel 6. Deskripsi Statistik <i>Forehand Stroke</i> Siswa Putra.....	42
Tabel 7. Distribusi Frekuensi <i>Forehand Stroke</i> Siswa Putra.....	42
Tabel 8. Deskripsi Statistik <i>Forehand Stroke</i> Siswa Putri.. .....	44
Tabel 9. Distribusi Frekuensi <i>Forehand Stroke</i> Siswa Putri.. .....	44
Tabel 10. Deskripsi Statistik <i>Backhand Stroke</i> .....	46
Tabel 11. Distribusi Frekuensi <i>Backhand Stroke</i> .. .....	46
Tabel 12. Deskripsi Statistik <i>Backhand Stroke</i> Siswa Putra.....	48
Tabel 13. Distribusi Frekuensi <i>Backhand Stroke</i> Siswa Putra.. .....	48
Tabel 14. Deskripsi Statistik <i>Backhand Stroke</i> Siswa Putri.. .....	50
Tabel 15. Distribusi Frekuensi <i>Backhand Stroke</i> Siswa Putri.. .....	50

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tes Kemampuan <i>Forehand Stroke</i> dan <i>Backhand Stroke</i> .....	33
Gambar 2. Diagram Batang Kemampuan <i>Forehand Stroke</i> Siswa MI Muhammadiyah Cawas Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten ....	41
Gambar 3. Diagram Batang Kemampuan <i>Forehand Stroke</i> Siswa Putra MI Muhammadiyah Cawas Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten ....	43
Gambar 4. Diagram Batang Kemampuan <i>Forehand Stroke</i> Siswa Putri MI Muhammadiyah Cawas Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten ....	45
Gambar 5. Diagram Batang Keterampilan <i>Backhand Stroke</i> Siswa MI Muhammadiyah Cawas Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten ....	47
Gambar 6. Diagram Batang Keterampilan <i>Backhand Stroke</i> Siswa Putra MI Muhammadiyah Cawas Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten....	49
Gambar 7. Diagram Batang Keterampilan <i>Backhand Stroke</i> Siswa Putri MI Muhammadiyah Cawas Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan Skripsi .....	59
Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	60
Lampiran 3. Lembar Pengesahan Ijin Penelitian .....	61
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian (Fakultas Ilmu Keolahragaan) .....	62
Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	63
Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch.....	64
Lampiran 7. Sertifikat Peneraan Ban Ukur .....	66
Lampiran 8. Data Siswa Kelas Atas Peserta Ektrakurikuler Tenis Meja.....	68
Lampiran 9. Data Perolehan Skor .....	70
Lampiran 10. Deskripsi Statistik.....	72
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian .....	80

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Salah satu olahraga permainan yang banyak digemari masyarakat Indonesia pada umumnya adalah permainan tenis meja. Permainan yang lebih populer dikenal dengan nama “Ping Pong” ini telah menjadi bagian dari kehidupan lapisan masyarakat. Salah satu contoh adalah bermuculnya klub-klub tenis meja dan sekolah-sekolah tenis meja yang dibangun dalam suatu wadah organisasi, bahkan mempunyai agenda pertandingan atau perlombaan yang digelar antar klub. Sejalan dengan hal tersebut pembinaan dan pengembangan olahraga baik pelajar maupun masyarakat pada hakikatnya tidak dapat dipisahkan dari pembinaan dan pengembangan olahraga secara nasional sebagaimana tertera pada pola pembangunan dan pengembangan olahraga.

Ekstrakurikuler tenis meja merupakan salah satu kegiatan positif yang digunakan sebagai wadah pengembangan bakat siswa dalam bidang olahraga yang ada di MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten. Kegiatan ekstrakurikuler ini tidak lepas dari peran serta pihak sekolah dan tanggapan positif dari orang tua siswa yang sepenuhnya mendukung jalannya kegiatan tersebut. Sebagian besar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler masih belum memiliki kemampuan atau teknik dasar yang baik sehingga masih beragam atau bervariasi tingkat kemampuan *forehand stroke* dan *backhand stroke* yang dikuasai, tetapi ada juga yang sudah memiliki teknik yang lumayan baik dalam bermain tenis meja, hal tersebut

dapat terlihat ketika siswa bermain tenis meja yaitu pada saat memukul bola, dan melakukan teknik dasar lainnya saat melakukan permainan tenis meja.

Pada umumnya *forehand stroke* dan *backhand stroke* mereka kurang bagus disebabkan kurangnya waktu latihan serta kurang mendukungnya sarana dan prasarana untuk meningkatkan teknik siswa dalam bermain tenis meja. Waktu latihan yang hanya satu kali dalam seminggu menjadikan siswa lambat berkembang, disamping itu kurang variatifnya materi latihan membuat siswa jenuh dan sulit untuk meningkatkan penguasaan teknik mereka secara maksimal. Hanya terdapat satu buah lapangan tenis meja, empat buah bet atau raket, dan beberapa buah bola yang digunakan dalam setiap kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler tenis meja dilakukan di halaman sekolah, hal tersebut dikarenakan tidak adanya ruangan tersendiri yang bisa digunakan untuk berlangsungnya latihan. Dengan tidak adanya ruangan, kegiatan ekstrakurikuler tenis meja sangat tergantung dengan cuaca, sehingga jadwal kegiatan tidak dapat rutin dan terprogram dengan baik sesuai rencana.

Dibalik sarana dan prasarana yang masih kurang serta frekuensi latihan yang kurang ternyata juga terdapat beberapa siswa yang berbakat dalam permainan tenis meja, hal tersebut dapat dilihat dari prestasi mereka yang sering mengikuti lomba di tingkat kecamatan meskipun belum mendapatkan juara. Untuk mencapai prestasi yang memuaskan tersebut tidak lepas dari latihan yang baik serta didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Setiap teknik memiliki peran yang sangat penting dalam permainan tenis meja, bila siswa memiliki teknik yang baik namun tidak didukung dengan latihan yang baik dan sarana prasarana yang baik maka pemain tersebut tidak akan

berkembang. Oleh karena itu, siswa perlu mendapatkan pematangan dalam segi teknik dasar permainan tenis meja yang diberikan oleh guru atau pelatihnya. Kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten dipimpin oleh guru penjas sebagai pelatih. Dilihat dari segi teknik sebagai seorang pelatih khususnya permainan tenis meja, guru penjas masih kurang meskipun dari segi pengetahuan sudah baik. Hal tersebut disebabkan oleh pihak sekolah yang tidak mempunyai pendanaan untuk mendatangkan pelatih khusus dibidangnya.

Teknik dasar dalam permainan tenis meja seperti *forehand stroke* dan *backhand stroke* perlu dikuasai oleh siswa, bahkan menjadi teknik wajib yang harus dimiliki. Kemampuan *forehand stroke* dan *backhand stroke* merupakan teknik yang mendasari semua pukulan dalam permainan tenis meja. Oleh karena itu, kemampuan dasar khususnya ketepatan *forehand stroke* dan *backhand stroke* berhubungan erat dengan kematangan dalam bermain tenis meja, hal tersebut juga tidak lepas dari frekuensi latihan yang baik dan terprogram. Artinya untuk mendapatkan teknik dasar *forehand stroke* dan *backhand stroke* yang baik siswa harus berlatih dengan intensif dan terprogram. Dalam permainan tenis meja kemampuan ketepatan *forehand stroke* dan *backhand stroke* mempunyai peranan penting untuk memenangkan suatu pertandingan, hal ini akan secara otomatis menjadi suatu faktor sebab akibat dikarenakan dengan semakin matangnya siswa dalam menguasai beberapa teknik dasar permainan tenis meja khususnya *forehand stroke* dan *backhand stroke* maka akan menunjukkan kualitas permainan siswa tersebut dalam suatu pertandingan.

Sebagian besar siswa MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja masih belum memiliki teknik dasar yang baik sehingga perlu diberikan latihan yang bervariasi. Dengan begitu diharapkan tingkat keterampilan dalam bermain tenis meja menjadi lebih baik khususnya pada kemampuan *forehand stroke* dan *backhand stroke* dapat meningkat. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengetahui tingkat kemampuan ketepatan *forehand stroke* dan *backhand stroke* pada siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja di MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Berdasarkan observasi masih beragam dan bervariasinya tingkat kemampuan ketepatan *forehand stroke* dan *backhand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten.
2. Sebagian besar peserta ekstrakurikuler tenis meja di MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten belum memiliki kemampuan ketepatan *forehand stroke* dan *backhand stroke* yang baik.
3. Latihan yang kurang variatif dan belum terprogram dengan baik menyebabkan kualitas permainan tidak dapat berkembang secara maksimal.
4. Sarana dan prasarana yang masih kurang memadai untuk mendukung kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di MI Muhammadiyah Cawas Klaten.



### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan beberapa permasalahan di atas, mengingat keterbatasan peneliti dan supaya fokus, maka penelitian ini dibatasi pada tingkat kemampuan ketepatan *forehand stroke* dan *backhand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, dirumuskan masalah yaitu: seberapa baik tingkat kemampuan ketepatan *forehand stroke* dan *backhand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas Klaten?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kemampuan ketepatan *forehand stroke* dan *backhand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup pada permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

#### **1. Secara teoritis**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas pendidikan jasmani disekolah khususnya dalam usaha meningkatkan keterampilan bermain tenis meja siswa melalui pendidikan jasmani.

## 2. Secara Praktis

- a. Bagi guru Pendidikan Jasmani sebagai bahan pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan keterampilan teknik bermain tenis meja peserta didik melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani.
- b. Bagi siswa sebagai acuan dan motivasi untuk lebih meningkatkan keterampilan teknik permainan tenis meja.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teoritik**

##### **1. Hakikat Bermain Tennis Meja**

Tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (*net*) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari *celluloid* dan permainannya menggunakan pemukul atau sering disebut bet (Depdiknas, 2003: 3). Sedangkan cara memainkannya menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola *celluloid* melewati jaring (Muhajir, 2007: 26). Menurut Chairuddin Hutasuhood (1988:2) tenis meja adalah suatu jenis olahraga yang dimainkan di atas meja dimana bola dibolak-balikan segera dengan memakai pemukul. Permainan tenis meja boleh dimainkan dengan ide menghidupkan bola selama mungkin dan boleh juga dimainkan dengan ide secepat mungkin mematikan permainan lawan, tergantung dari tujuan permainan itu sendiri. Permainan tenis meja dapat dimainkan baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Selain dari itu bahwa olahraga ini mudah dimainkan. Sarana dan prasarana seperti bet, bola, net, dan meja sebagai tempat bermain tidaklah membutuhkan biaya yang tinggi bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Sebagaimana dikemukakan oleh AM Bandi Utama (2004: 5) “Permainan tenis meja adalah permainan dengan menggunakan fasilitas meja beserta peralatanya serta bet, bola sebagai alatnya”. Terkait dengan cara bermain tenis meja, Tomoliyus (2012: 2) mengatakan,

ide dasar permainan tenis meja adalah menyajikan bola pertama dengan terlebih dahulu memantulkan bola tersebut ke meja penyaji, dan bola harus melewati atas net dan masuk kesasaran meja lawan dan juga mengembalikan bola setelah memantul di meja dengan menggunakan bet untuk memukul bola, hasil pukulan bolanya lewat diatas net dan masuk kesasaran meja lawan.

Permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (*service*) yaitu bola dipantulkan dimeja sendiri lalu melewati net dan memantulkan dimeja lawan, kemudian bola tersebut dipukul melalui net harus memantul kemeja lawan sampai lawan tidak dapat mengembalikan dengan baik. Pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya tersebut.

Dari pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa permainan tenis meja merupakan suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan untuk memantulkan bola yang dipukul oleh seorang pemain dan harus mampu menyeberangkan bola ke daerah permainan lawan dengan melewati net setelah bola itu memantulkan di daerah permainan sendiri. Angka diperoleh apabila lawan tidak dapat mengembalikan bola dengan melewati net dan dinyatakan masuk atau memantul ke daerah permainan sendiri.

Dalam suatu permainan tenis meja tentu saja ada upaya dari pemain untuk mematikan lawan menggunakan taktik tersendiri dan juga teknik pukulan dengan gaya-gaya tertentu. Gaya yang dapat dilakukan diantaranya adalah gaya yang bersifat agresif atau cenderung menyerang. Kecenderungan sifat agresif pada pemain dapat menjadi dampak yang positif asalkan dapat mengontrol emosi sehingga tidak mengubah ritme

permainan. Namun sebaliknya apabila pemain tidak mampu mengontrol emosi maka sifat tersebut juga dapat merusak dan cenderung berubah menjadi tindakan destruktif, jadi suatu permainan juga tergantung pada sifat-sifat dan kepribadian yang dimiliki oleh setiap individu tersebut. Untuk memenangkan suatu pertandingan dibutuhkan kestabilan emosi dan juga rasa tanggung jawab serta kedisiplinan yang baik, sifat dan sikap tersebut dapat menjadikan pikiran tetap fokus, selalu berfikir jernih dan tetap mampu mengontrol ritme permainan, sehingga tetap dapat bermain dengan baik dan maksimal.

Menurut Singgih D. Gunarsa (2004: 3 - 5) ada tiga faktor yang menjadi penentu keberhasilan seorang atlet, dan kita menyadari bahwa penampilan seorang atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

- a. Faktor fisik terdiri dari stamina, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Jika membicarakan mengenai faktor fisik, maka tidak perlu adanya proses untuk membentuk suatu kondisi fisik menjadi seperti apa yang ditargetkan. Hal ini dicapai melalui suatu prosedur latihan yang baik, teratur, sistematis dan terencana. Sehingga dapat membentuk kondisi yang siap untuk bertanding atau untuk berpenampilan sebaik-baiknya.
- b. Faktor teknik merupakan penampilan seorang atlet yang harus dikembangkan menjadi suatu tampilan sesuai dengan yang diharapkan.
- c. Faktor psikis tidak mungkin mencapai prestasi yang luar biasa apabila tidak memiliki dorongan yang kuat dari dalam dirinya untuk berprestasi sebaik-baiknya.

Selain ketiga faktor penentu diatas dibutuhkan juga keterampilan dasar yang baik dan benar selain didukung pula oleh factor – faktor lainnya.

AM Bandi Utama (2004: 2) mengatakan bahwa ada beberapa keterampilan tenis meja antara lain: (a) pegangan (*grip*), (b) jenis-jenis pukulan (*stroke*), (c) sikap atau posisi bermain (*stance*), dan (d) langkah kaki (*footwork*).

## 2. Teknik Dasar dalam Tenis Meja

### a. Pegangan (*grip*)

Pegangan atau cara memegang bet dalam permainan tenis meja adalah langkah awal untuk memulai sebuah permainan. Jika dalam memegang bet sudah salah, maka kemungkinan besar pemain akan menghadapi kesulitan dalam melakukan atau mempelajari teknik selanjutnya. Menurut Alex Kertamanah (2003: 1 - 18) ada dua cara dalam memegang bet; (1) *Shakehand grip*, (2) *Penhold grip*.

#### 1) *Shakehand grip*

Merupakan teknik memegang bet dengan jari-jari tangan tersusun seperti sedang berjabat tangan. Teknik ini merupakan teknik memegang bet yang paling terkenal didunia. Cara ini memberikan kesempatan untuk bermain dengan lebih baik terutama dalam melakukan pukulan *backhand*. Larry Hodges (1999: 15) mengemukakan “cara melakukan pegangan bet dengan teknik *Shakehand grip* yaitu; (a) dengan bidang bet yang tegak lurus dengan lantai, pegangan bet seakan-akan anda sedang bersalaman, (b) luruskan jari telunjuk anda dibagian bawah bidang permukaan bet dengan ibu jari di permukaan bet lainnya”.

#### 2) *Penhold grip*

Merupakan teknik memegang bet dengan jari-jari tangan disusun sedemikian rupa sehingga seperti jari-jari yang memegang pensil. Ibu jari dan telunjuk memegang secara bersamaan memegang tangkai raket bagian muka serta ketiga jari lainnya

menopang pada daun raket bagian belakang. Adapun teknik pegangan dengan teknik *penhold grip* yaitu pegangan bet mengarah ke bawah dengan, pegangan mengarah ke atas, pegangan bet tepat dimana pegangan menyatu dengan bidang bet dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk. Cara ini sama dengan memegang pena (Larry Hodges, 1999: 18).

Kedua jenis pegangan tersebut adalah teknik memegang bet yang sering digunakan oleh para pemain tenis meja pada umumnya termasuk para atlet profesional. Setelah cara memegang bet sudah sempurna maka seorang pemain dapat dengan nyaman menggerakkan bet ke arah yang diinginkan untuk mengontrol pukulan sesuai dengan situasi permainan.

#### **b. Sikap atau Posisi Bermain (*stance*)**

Sikap atau posisi bermain dalam tenis meja adalah posisi kaki, badan dan tangan pada saat siap menunggu bola atau pada saat memukul bola. Akhmad Damiri dan Nurlan Kusnaedi (1992: 40 - 43) mengatakan bahwa ada beberapa *stance* yang biasa digunakan dalam permainan tenis meja, yaitu:

##### *1) Square Stance*

*Square Stance* Adalah posisi badan menghadap penuh ke meja, biasanya posisi ini digunakan untuk siap menerima service dari lawan atau siap kembali setelah mengembalikan pukulan dari lawan. Untuk pemain *all round* bisa dengan mengambil posisi di tengah menghadap meja, memungkinkan pemain dapat menutup seluruh lapangan tanpa banyak kesulitan.

##### *2) Side Stance*

*Side Stance* berarti posisi badan menyamping, baik ke arah samping kiri maupun ke samping kanan. Pada *side stance*



jarak antara salah satu bahu ke meja harus ada yang lebih dekat. Stance untuk *forehand stroke* bagi pemain tangan kanan, bahu kirinya harus lebih dekat ke net, begitu pula kaki kirinya. Sebaliknya untuk *backhand stroke* bagi pemain tangan kanan, bahu kanan dan kaki kanannya harus lebih dekat ke net.

3) Open Stance

Open stance adalah modifikasi dari side stance. Stance ini hanya digunakan untuk backhand block, kaki kiri agak terbuka keluar dan agak kedepan (untuk pemain tangan kanan).

Selain posisi tubuh pasif diperlukan pula gerakan-gerakan aktif yang mendukung untuk melakukan beberapa teknik pukulan baik dalam serangan maupun pertahanan. Hal tersebut sangat diperlukan agar taktik dan pola permainan seorang pemain tenis meja dapat berkembang dan menjadi lebih baik pada saat bermain tenis meja.

**c. Langkah Kaki (*footwork*)**

Langkah kaki yang dimaksud disini adalah gerakan kaki pada saat pemain akan melakukan pukulan maupun menerima pukulan serangan dari lawan. Setiap pemain tenis meja yang ingin bermain dengan baik harus didukung oleh gerakan kaki yang lincah dan cepat mengikuti bola yang akan dipukul. Gerakan kaki yang lincah dan cepat sangat menguntungkan pemain dan dapat membantu mengatasi pukulan dari lawan. Menurut Sutarmin (2007: 21) ada 3 hal yang harus diperhatikan sebelum menempatkan diri, yaitu:

- 1) Siku tangan kanan berada diposisi garis tengah sehingga jika ada bola datang kesisi kanan bisa dipukul dengan pukulan *forehand*. Sebaliknya, jika bola jatuh di sebelah kiri, bola dikembalikan dengan pukulan *backhand*.
- 2) Kebanyakan pemain tenis meja unggul untuk pukulan *forehand*. Apabila bola diarahkan oleh lawan kearah kiri,

maka jika ia ingin memukul *forehand* tinggal menggeser tubuh kekiri 2-3 langkah.

- 3) Setiap atlet tenis meja harus memperhatikan posisi lawan. Apabila lawan berada disebelah kiri kita harus segera bergerak ke kanan.

Setiap pemain tenis meja mempunyai taktik maupun strategi tersendiri untuk menghadapi lawan dalam setiap pertandingan. Sutarmin (2007: 21) mengemukakan “untuk mengantisipasi arah bola lawan, setiap atlet tenis meja harus menguasai tipe foot work. Tipe-tipe footwork antara lain; (1) posisi tubuh berat didepan, (2) bergerak ke kanan dan ke kiri dengan cepat”. Dengan pola gerakan kaki yang cepat maka diharapkan pemain mampu mengontrol permainan, baik dalam posisi bertahan maupun menyerang dengan mengubah pola yang satu ke pola yang lain sesuai dengan situasi permainan.

#### **d. Pukulan (*hit*)**

Kemampuan melakukan pukulan dalam tenis meja menjadi teknik dasar utama permainan. Kemampuan adalah kapasitas seorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan yang menuntut keterampilan, kekuatan dan karakteristik serupa. Sedangkan ketepatan pada sasaran dalam permainan tenis merupakan salah satu faktor yang terpenting dalam bermain tenis meja. Ketepatan adalah kemampuan mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran tertentu. Ketepatan sasaran yang dimaksud adalah ketepatan dalam melakukan pukulan pada sasaran yang dituju. Karena dalam permainan tenis meja agar seorang pemain mendapatkan skor atau poin, maka seorang pemain tersebut berusaha menempatkan bola ketepatan sasaran dengan

laju bola cepat dan jauh dari jangkauan lawan, sehingga lawan tidak mampu mengembalikan bolanya.

Dalam permainan tenis meja selain posisi bermain, langkah kaki dan juga pegangan, pukulan merupakan salah satu teknik yang sangat menentukan kualitas permainan dan wajib dikuasai oleh seorang pemain. Akhmad Damiri dan Nurlan Kusmaedi (1991: 44 - 86) berpendapat bahwa dalam permainan tenis meja terdapat beberapa teknik pukulan, antara lain:

- 1) *Push* adalah teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dengan sikap bet terbuka.
- 2) *Block* adalah teknik memukul bola dengan gerakan menstop bola atau tindakan membendung bola dengan sikap bet tertutup.
- 3) *Chop* adalah teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga dengan gerakan membacok.
- 4) *Service* adalah teknik memukul untuk menyajikan bola pertama di dalam permainan, dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja *service*, kemudian harus melewati atas net dan akhirnya memantulkan bola ke meja lawan.
- 5) *Flat hit* adalah pukulan yang dilakukan miring dengan gerakan *drive* tetapi gerakan bet horizontal.
- 6) *Counter hitting* biasanya pemain mempunyai waktu relative singkat untuk kembali ke pukulan selanjutnya.
- 7) *Top spin* miring dengan *drive* biasa, tetapi pada pukulan *top spin* selain dibantu *back swing* yang lebih, juga menggunakan pergelangan tangan, sehingga hasil putaran terhadap bolanya lebih banyak daripada *drive* biasa.
- 8) *Drop shot* adalah teknik memukul bola dengan gerakan bet seperti *half voleypush* atau *half voley block* seperti kita meletakkan sedekat mungkin dengan jarring dimeja lawan.
- 9) *Chopped smash* adalah teknik pukulan *smash* dengan gerakan *chop* atau *backspin* yang biasanya diikuti dengan gerakan kesamping.
- 10) *Drive* adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong keatas dan sikap bet tertutup.
- 11) *Flick* digunakan untuk mengembalikan bola yang ditempatkan dekat net dengan pukulan serangan.

Dalam bermain tenis meja seorang pemain harus memiliki kemampuan untuk melakukan sebuah pukulan yang mengarah dengan tepat pada sasaran atau bidang lapangan yang menjadi target pukulan. Hal tersebut didukung oleh cara melakukan pukulan dan bagaimana cara mengantisipasi pukulan yang diberikan oleh lawan untuk dikembalikan kembali ke daerah lawan tersebut. Menurut Larry Hodges (1996: 64) teknik pukulan merupakan salah satu teknik dasar dalam suatu permainan tenis meja disamping teknik dasar lain yang harus dikuasai oleh pemain tenis meja. Adapun jenis-jenis pukulan itu antara lain:

- 1) *Service* adalah pukulan yang dilakukan untuk memulai permainan tenis meja.
- 2) *Push stroke* adalah pukulan mendorong yang dilakukan untuk menghadapi backspin. Pukulan ini biasanya dilakukan untuk menghadapi *service backspin* atau serangan yang tidak menyenangkan, baik untuk alasan taktik atau karena *push stroke* merupakan cara yang lebih konsisten untuk mengembalikan backspin.
- 3) *Block* adalah pukulan yang dilakukan tanpa mengayunkan bet tetapi hanya menahan bet tersebut. *Block* termasuk pukulan paling sederhana untuk mengembalikan pukulan keras, untuk itu kebanyakan pelatih mengajarkan *block* terlebih dahulu dari pada pukulan.
- 4) *Loop* adalah pukulan *topspin* yang sangat keras yang dilakukan hanya dengan menyerempetkan bola ke arah atas dan kedepan.
- 5) *Flip* adalah pengembalian bola pendek yang agresif, pukulan ini dilakukan bila bola tersebut akan memantul dua kali disisi meja bila dibiarkan.
- 6) *Choop* adalah pengembalian pukulan *backspin* yang sifatnya bertahan. Kebanyakan pemain yang menggunakan *choop* mundur sekitar 5 hingga 15 kaki dari meja, mengembalikan bola rendah dengan *backspin*.
- 7) *Lob* adalah pukulan bertahan secara total yang digunakan untuk menghadapi smash. *Lob* yang baik pada dasarnya merupakan *lobtinggi* dapat setinggi 5 kaki atau lebih ke

- udara, mempunyai *topspin* atau *sidespin* yang kuat, dan mendarat tepat di atas meja
- 8) *Smash* adalah pukulan yang keras dan mempunyai fungsi untuk mematikan lawan.

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam permainan tenis meja pukulan adalah teknik yang mendominasi permainan tersebut. Diawali dengan *service* yaitu memukul bola pertama untuk memulai permainan, setelah bola melewati atas net bola tersebut dipukul secara bergantian bolak-balik diatas atas net, baik dengan pukulan pendek, maupun *smash* untuk berusaha mempertahankan bola tetap pada area permainan. Sedangkan dalam permainan tenis meja sesungguhnya setiap pemain saling berusaha untuk mematikan lawan dengan semua teknik pukulan yang dimiliki. Mulai dari *service*, bola pendek, bola putar sampai melakukan pukulan *smash*. Hal tersebut bertujuan untuk memenangkan suatu permainan.

### **3. Hakikat *Forehand Stroke***

Pukulan *forehand* adalah salah satu teknik pukulan yang sering digunakan dalam permainan tenis meja. Pukulan *forehand* adalah pukulan dimana pada saat memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap kedepan (Sumarno, dkk. 2003: 16). Sebagaimana dikemukakan oleh Sutarmin (2007: 21), “pukulan *forehand* adalah pada waktu memukul bola, posisi telapak tangan memegang raket atau bet menghadap kedepan, atau posisi punggung tangan yang memegang bet menghadap ke belakang”.

Pukulan *forehand* memiliki peranan yang sangat penting untuk meraih suatu kemenangan dalam suatu permainan. Terkait dengan teknik dasar individu sangat menentukan dalam pencapaian prestasi. Larry Hodges (1999: 33) mengemukakan,

Pukulan *forehand* (sebuah pukulan topspin yang agresif) dianggap penting dengan tiga alasan. *Pertama*, anda memerlukan pukulan ini untuk menyerang dengan sisi *forehand*. *Kedua*, pukulan ini bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan. *Ketiga*, pukulan ini merupakan pukulan yang sering digunakan untuk melakukan pukulan *smash*.

Bet harus berputar dibagian atas dan bagian belakang bola untuk menimbulkan *topspin*. Untuk mendapatkan pukulan *forehand* yang keras atau untuk menghadapi *topspin*, bet harus ditutup dan kontak dilakukan dibagian belakang bola mengarah ke bagian atas bola. Untuk *forehand* yang lebih lunak atau untuk menghadapi *backspin*, bet harus dibuka dan kontak dilakukan di bagian bawah bola. Pukulan *forehand* biasanya adalah merupakan pukulan yang lebih kuat dibandingkan dengan pukulan *backhand* karena tubuh tidak menghalangi saat melakukan ayunan tangan kebelakang (*backswing*) dan otot yang bekerja biasanya lebih kuat (Larry Hodges, 1999: 33).

Suatu teknik dikatakan baik apabila ditinjau dari segi anatomi, fisiologis, mekanika, biomekanika dan mental terpenuhi persyaratannya dengan baik, dan diterapkan dalam praktek dan memberikan sumbangan terhadap pencapaian prestasi yang maksimal. Berdasarkan beberapa teori di atas, dapat disimpulkan bahwa pukulan *forehand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan posisi telapak tangan menghadap ke depan. Dalam

permainan tenis meja pukulan *forehand* sangat diandalkan dalam melakukan serangan-serangan dengan menggunakan pukulan keras terutama saat melakukan *smash*.

#### **4. Hakikat *Backhand Stroke***

Pukulan *backhand* adalah pukulan yang dilakukan dengan menggerakkan bet kearah kiri siku bagi pemain yang menggunakan tangan kanan, dan kebalikannya bagi pemain yang menggunakan tangan kiri (Larry Hodges, 1996: 35). Pukulan *backhand* juga merupakan salah satu pukulan yang wajib dikuasai setiap pemain dalam permainan tenis meja. Menurut Sutarmin (2007: 22) pukulan *backhand* adalah pada waktu memukul bola, posisi telapak tangan memegang bet atau raket menghadap kebelakang, atau posisi punggung tangan yang memegang bet atau raket menghadap ke depan. Pukulan *backhand* yang lunak atau untuk menghadapi *backhand*, bet harus dibuka. Biasanya pukulan ini tidak sekuat *forehand*, tapi konsistensi dan kecepatan lebih penting. *Backhand* dilakukan dengan cara yang berbeda pada kedua jenis grip (Larry Hodges, 1996: 33).

Teknik dasar pukulan *backhand* ditujukan untuk melengkapi pukulan sebaliknya yaitu pukulan *forehand*, terdapat pula pemain dengan pukulan *backhand* yang kadang juga sering menjadi teknik pukulan yang lebih mematikan dibanding pukulan *forehand*, akan tetapi juga tidak jarang menjadi kelemahan dari setiap pemain dalam suatu permainan tenis meja karena tingkat koordinasi yang lebih sulit. Sebagaimana dikemukakan oleh Larry Hodges (1999: 35),



Pukulan *backhand* yaitu dimana setiap pukulan yang dilakukan dengan bet yang gerakannya kearah kiri siku pemain untuk pemain yang menggunakan tangan kanan, dan kanan pada pemain yang menggunakan tangan kiri. Pelaksanaan pukulan backhand, putar tangan bagian depan kearah pinggang. Bet dan tangan harus diarahkan kesamping, dengan siku sekitar 90 derajat. Saat melakukan *backswing*, bet harus tegak lurus untuk menghadapi *topspin* sedikit dibuka untuk menghadapi *backspin*. Jaga agar siku tidak berubah, mulailah dengan *forwad swing* dengan memutar tangan bagian depan kearah depan. Gerakan siku kearahdepancukup hanya untuk menjaga bet agar bergerak dalam garis lurus.

Gerakan siku kearah depan hanya untuk menjaga agar bet bergerak dalam satu garis lurus. Saat kontak, hentakkan pergelangan tangan kearah depan dengan bet dalam keadaan tertutup, bet berputar disekitar bola untuk menghasilkan topspin.

Dari teori-teori diatas dapat diambil kesimpulan pada dasarnya dalam permainan tenis meja jenis pukulan terbagi menjadi dua yaitu pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* . Kedua pukulan ini menjadi dasar dari sebagian besar teknik pukulan yang ada dalam permainan tenis meja. Baik pukulan *forehand* maupun pukulan *backhand* menjadi teknik yang wajib dikuasai untuk mendukung teknik pukulan lain, hal ini ditujukan untuk mendapatkan tingkat pukulan yang efektif dan efisien.

## **5. Hakikat Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler adalah kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam tatap muka, dilaksanakan untuk memperluas wawasan atau kemampuan, serta meningkatkan dan menerapkan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga (Dedikbud, 1994: 4). Program ekstrakurikuler lebih ditekankan pada kegiatan-kegiatan positif diluar jam pelajaran di sekolah yang dilakukan oleh siswa dengan tujuan untuk mengembangkan bakat dari hobi

atau kegemarannya baik dalam bidang olahraga, kesenian maupun kegiatan lain yang bersifat positif lainnya.

Menurut Depdikbud (1994: 7) Tujuan ekstrakurikuler adalah (1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) Mengembangkan bakat, (3) Mengetahui hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat. Dari beberapa keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari proses pendidikan yang secara tidak langsung untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan khusus yang diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang mempunyai kemampuan dibidangnya.

Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler baik akademis maupun non akademis yang diadakan di MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten diantaranya les mata pelajaran sekolah, futsal, tenis meja, drum band, dan kegiatan keagamaan seperti TPA. Baik kegiatan akademis maupun non akademis yang diadakan sebagai ekstrakurikuler semuanya dibimbing oleh guru yang ada di MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten.

Mayoritas siswa terutama siswa kelas atas sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler baik ekstra wajib maupun yang tidak wajib. Dari beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan dan diikuti tenis meja adalah merupakan salah satu ekstrakurikuler yang rutin berjalan meskipun dengan sarana dan prasarana yang masih kurang serta jadwal latihan yang masih belum terprogram dengan baik. Ekstrakurikuler tenis

meja merupakan salah satu ekstra yang diikuti oleh banyak siswa yaitu 38 siswa yang terdiri dari siswa kelas V dan VI mengikuti latihan tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga memang tidak terlalu ditekankan mengingat latar belakang sekolah yaitu Madrasah Ibtidaiyah sehingga kegiatan keagamaanlah yang lebih ditekankan baik dalam materi pembelajaran maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti TPA yang bersifat wajib diikuti oleh semua siswa kelas atas MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten.

## **6. Karakteristik Anak Sekolah Dasar**

Usia rata-rata anak Indonesia saat masuk sekolah dasar adalah 6 tahun dan selesai pada usia 12 tahun. Masa ini sering disebut dengan masa kanak-kanak akhir, yaitu pada masa ini anak sudah matang bersekolah dan sudah siap masuk sekolah dasar. Sekolah dasar adalah lingkungan yang menuntut anak untuk mengadakan penyesuaian dengan lingkungan sekolah. Pengalaman yang diperoleh mengakibatkan perubahan dalam sikap, nilai dan perilaku. Pada masa ini pertumbuhan fisik cenderung lebih stabil dan tenang sebelum memasuki masa remaja yang pertumbuhannya begitu cepat. Perubahan nyata terlihat pada sistem tulang, otot dan keterampilan gerak. Keterampilan gerak mengalami kemajuan pesat, semakin lancar, dan lebih terkoordinasi dibanding dengan masa sebelumnya. Kegiatan fisik sangat perlu untuk mengembangkan kestabilan tubuh dan kestabilan gerak serta melatih koordinasi untuk menyempurnakan berbagai keterampilan. Oleh karena itu, guru atau tenaga pendidik perlu memahami bahwa semua siswa

memiliki kebutuhan meskipun intensitas kebutuhan antara siswa yang satu dengan yang lain berbeda dan bervariasi.

Siswa sekolah dasar dalam penelitian ini yaitu siswa kelas atas, yang mempunyai umur sekitar 10 - 12 tahun. Pada masa anak umur 10-12 tahun pertumbuhan cenderung relatif lambat. Walaupun pertumbuhan itu lambat, tetapi mempunyai waktu belajar cepat dan keadaan ini dapat dipertimbangkan pula sebagai konsolidasi pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan kestabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan yang baru dipelajari. Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 116 - 117) mengemukakan bahwa ciri-ciri khas anak masa kelas tinggi sekolah dasar adalah :

- a. Perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari.
- b. Ingin tahu, ingin belajar dan realistis.
- c. Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus.
- 4) Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah.
- 5) Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau group untuk bermain bersama, mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Aktif merupakan salah satu perilaku yang dominan dalam masa kanak-kanak akhir. Pada usia 10 - 12 tahun bermain merupakan kegiatan yang sangat penting dilakukan oleh anak, dengan bermain anak berinteraksi dengan teman main yang dapat memberikan berbagai pengalaman berharga. Permainan yang disukai cenderung kegiatan bermain yang dilakukan secara berkelompok, permainan yang dilakukan secara berkelompok mampu menggali kreativitas anak. Permainan olahraga seperti sepakbola, basket, bola voli dan sebagainya juga merupakan bentuk permainan

kelompok yang disenangi dan sering dilakukan anak baik untuk mengisi waktu luang sehari-hari di lingkungan tempat tinggal maupun dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Jenis permainan tersebut dapat membantu perkembangan otot dan pembentukan tubuh.

Olahraga beregu dan kompetisi sangat penting artinya tetapi bukan waktu yang tepat untuk memusatkan dalam satu jenis olahraga saja, beberapa cabang olahraga yang dianjurkan bagi anak usia sekolah dasar adalah berenang, senam, sepakbola dan basket. Perubahan-perubahan fisiologis yang lain adalah sistem peredaran darah, termasuk jantung dan pembuluh-pembuluh darah yang berkembang hingga dewasa. Pertumbuhan ini ditandai dengan naiknya tekanan darah, pada wanita biasanya denyut nadinya lebih cepat dari pria. Perubahan pada sistem pernafasan juga nampak jelas, kenaikan yang cukup menyolok dapat ditemui baik pada anak perempuan maupun laki-laki, pada anak perempuan pertambahannya makin lama makin berkurang, sistem pencernaan juga mengalami perkembangan karena semakin bertambahnya kebutuhan makanan. Sistem syaraf berkembang lebih cepat dibandingkan dengan sistem-sistem yang lain (Sadoso Sumosardjuno, 1992: 141).

## **B. Penelitian yang relevan**

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teori yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Adapun hasil penelitian yang relevan ini adalah:

1. Hasil penelitian dari Hendra Puspita 2013 yang berjudul “Tingkat Keterampilan *Forehand Stroke* dan *Backhand Stroke* Siswa Kelas Atas Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja SD N Sidosari, Kecamatan Bener, Kabupaten Purworejo”. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2013 dengan siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja atas sebagai orang coba dengan jumlah 32 yang merupakan anggota populasi. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument yang berupa tes *back board (back board test)* dari Mott dan Lockhart, dengan koefisien validitas 0,84 dan koefisien reliabilitas 0,90. Teknik analisa data menggunakan analisis deskriptif, yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian yang diperoleh bahwa (1) kemampuan *forehand stroke* dalam permainan tenis meja siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja SD N Sidosari, Kecamatan Bener, Kabupaten Purworejo berada dalam kategori kurang, yaitu terdapat 4 siswa (12,5%) pada kategori sangat kurang, pada kategori kurang sebanyak 12 siswa (37,5%), pada kategori cukup sebanyak 9 siswa (28,125%), pada kategori baik sebanyak 5 siswa (15,625%), dan pada kategori sangat baik sebanyak 2 siswa (6,25%). (2) kemampuan *backhand stroke* dalam permainan tenis meja siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja SD N Sidosari, Kecamatan Bener, Kabupaten Purworejo berada dalam kategori cukup, yaitu terdapat 10 siswa (31,25%) pada kategori sangat kurang, pada kategori kurang sebanyak 14 siswa (43,75%), pada kategori cukup sebanyak 5 siswa (15,624%), pada kategori baik terdapat 1 siswa

(3,125%), dan pada kategori sangat baik terdapat 2 siswa (6,25%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *forehand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja SD N Sidosari, Bener, Purworejo masuk dalam kategori kurang, dan *backhand stroke* masuk dalam kategori cukup.

2. Hasil penelitian dari Saeful Bachri tahun 2010 yang berjudul “Ketepatan Pukulan *Forehand* dan Pukulan *Backhand* Siswa Peserta Ekstrakurikuler SD N 2 Karangasem, Kertanegara, Purbalingga” penelitian ini dilakukan pada tahun 2010 dengan dengan siswa kelas peserta ekstrakurikuler tenis meja atas sebagai orang coba yang berjumlah 28 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang berupa tes ketepatan pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* dari Tomoliyus. Validitas dan Reliabilitas tes kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* ini sudah diketahui. Validitas sebesar 0.99 dan reliabilitas dilaporkan sebesar 0.95 untuk *forehand drive* dan 0.934 untuk *backhand drive* bagi atlet pemula (umur 8 tahun sampai 12 tahun).

Hasil penelitian yang diperoleh bahwa (1) kemampuan *forehand stroke* dalam permainan tenis meja siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja SD N 2 Karangasem, Kertanegara, Purbalingga berada dalam kategori kurang, yaitu pada kategori kurang sebanyak 12 siswa (42,86%), pada kategori cukup sebanyak 6 siswa (21,43%), pada kategori baik sebanyak 8 siswa (28,57%), dan pada kategori sangat baik sebanyak 2 siswa (7,14%). (2) Kemampuan *backhand stroke* dalam permainan tenis meja siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja SD N 2 Karangasem, Kertanegara, Purbalingga berada dalam kategori cukup,

yaitu terdapat 1 siswa (3,57%) pada kategori sangat kurang, pada kategori kurang sebanyak 10 siswa (35,72%), pada kategori cukup sebanyak 8 siswa (28,57%), pada kategori baik terdapat 7 siswa (25%), dan pada kategori sangat baik terdapat 2 siswa (7,14%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *forehand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja SD N 2 Karangasem, Kertanegara, Purbalingga masuk dalam kategori kurang, dan *backhand stroke* masuk dalam kategori kurang.

### C. Kerangka Berpikir

Semua pukulan dalam permainan tenis meja didasari pada pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*. Kemampuan ketepatan *forehand stroke* dan *backhand stroke* sangat berhubungan erat dengan kematangan dan kualitas dalam permainan tenis meja. Hal tersebut juga tidak lepas dari frekuensi latihan yang terprogram dengan baik, artinya untuk mendapatkan kemampuan *forehand stroke* dan *backhand stroke* yang baik maka siswa harus berlatih dengan intensif

Berdasarkan landasan teori diatas maka dapat dijadikan suatu kerangka berpikir, dalam suatu permainan tenis meja yang begitu kompleks gerakanya dilakukan dengan cepat dan tepat dan dalam situasi yang bervariasi maka dibutuhkan suatu teknik pukulan yang baik agar dapat mendukung permainan tersebut. Teknik *forehand stroke* dan *backhand stroke* merupakan komponen yang sangat diperlukan dalam bermain tenis meja, oleh karena itu makin baik kemampuan ketepatan *forehand stroke* dan *backhand stroke* maka makin baik pula kemampuan bermain tenis mejanya.



Kemampuan ketepatan *forehand stroke* dan *backhand stroke* siswa MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten secara keseluruhan masih kurang, namun ada sebagian kecil yang bagus. Berdasarkan pengamatan kemampuan mereka secara keseluruhan kurang dikarenakan belum memiliki pelatih tenis meja dan program latihan yang jelas, tetapi minat dan antusias siswa untuk bisa bermain tenis meja sangat besar, jadi banyak siswa yang dapat melakukan teknik dasar *forehand stroke* dan *backhand stroke* dalam permainan tenis meja, walaupun masih kurang dan terlihat asal-asalan dalam permainan tenis meja. Hal tersebut masih menurut pengamatan peneliti, oleh karena itu perlu dibuktikan secara empiris dengan melakukan penelitian, dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan ketepatan *forehand stroke* dan *backhand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2006: 21), penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan metode survei dan diukur dengan instrumen kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* tenis meja dari Tomoliyus.

#### **B. Definisi Oprasional Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2007: 3), Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Definisi operasional variable dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Forehand stroke* yaitu kemampuan siswa memukul bola dengan posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap kedepan, atau posisi punngung telapak tangan yang memegang bet menghadap kebelakang, gerakan dengan ayunan tangan dari samping badan kedepan dan berhenti didepan dahi. Gerakan dilakukan berulang – ulang secara diagonal dengan satu orang sebagai testi dan satu orang sebagai pengumpan. Gerakan diukur dengan menggunakan instrumen kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* dari Tomoliyus. Tes kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* ini adalah sebuah tes dalam tenis meja

dengan subyek melakukan *rally* diagonal selama 30 detik, setelah istirahat 10 detik, subyek melakukan lagi *rally* 30 detik. Hasil yang dicatat adalah skor tertinggi yang diperoleh selama 30 detik dari 2 kali *trial*.

2. *Backhand stroke* yaitu kemampuan memukul bola dengan posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap kebelakang, atau posisi punggung tangan yang memegang bet menghadap kedepan, gerakan dengan ayunan tangan dari samping badan kedepan dan berhenti didepan dahi. Gerakan dilakukan berulang – ulang secara diagonal dengan satu orang sebagai testi dan satu orang sebagai pengumpan. Gerakan diukur dengan menggunakan instrumen kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* dari Tomoliyus. Tes kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* adalah sebuah tes dalam tenis meja dengan subyek melakukan *rally* diagonal selama 30 detik, setelah istirahat 10 detik, subyek melakukan lagi *rally* 30 detik. Hasil yang dicatat adalah skor tertinggi yang diperoleh selama 30 detik dari 2 kali *trial*.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) populasi adalah seluruh subjek penelitian. Hal ini berarti populasi merupakan keseluruhan objek yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra dan putri MI Muhammadiyah Cawas Klaten yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja, yang berjumlah 38 siswa dan semua populasi dijadikan subjek penelitian. Sehingga penelitian ini adalah penelitian populasi.

Sampel penelitian adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, seluruh populasi yang ada dalam penelitian ini hanya 38 siswa, yang berarti

kurang dari 100 siswa. Berdasarkan pendapat tersebut maka seluruh anggota populasi harus diambil semua. Dengan teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Adapun lebih jelasnya terlihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 1. Siswa Kelas Atas Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten**

Kelas	Putra	Putri	Jumlah
Kelas IV	8	5	13
Kelas V	5	9	14
Kelas VI	5	6	11
<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>38</b>

#### **D. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten.

##### **2. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten tahun ajaran 2012/2013 yang berjumlah 38 siswa.

##### **3. Waktu Penelitian**

Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 29 - 30 April 2014 di MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten.

## E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data kemampuan ketepatan *forehand stroke* dan *backhand stroke* dalam tenis meja diukur dengan instrumen kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* dari Tomoliyus. Hasil yang dicatat adalah jumlah skor yang diperoleh dari pantulan bola tepat sasaran yang telah ditentukan. Adapun pelaksanaan tes kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* dari Tomoliyus adalah sebagai berikut: tes kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* merupakan tes yang terdiri satu item yang mencakup memukul bola diagonal dengan melewati net secara terus menerus selama 30 detik dalam dua kali kesempatan dan diberikan jeda 10 detik istirahat diantara dua *trial* tersebut. Terdapat tanda untuk dua sasaran, yaitu yang pertama dengan luas 30 cm x 30 cm dan yang kedua dengan luas 60 cm x 60 cm. masing – masing sasaran mempunyai nilai atau skor yang berbeda, semakin kecil luas bidang sasaran maka akan semakin besar skor yang diperoleh. Skor: jumlah dari nilai yang diperoleh saat bola memantul kesasaran atau target secara sah selama waktu yang sudah ditentukan. Skor yang diambil adalah jumlah skor terbanyak dari dua kali percobaan. Validitas dan Reliabilitas tes kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* ini sudah diketahui. Validitas sebesar 0.99 dan reliabilitas dilaporkan sebesar 0.95 untuk *forehand drive* dan 0.934 untuk *backhand drive* bagi atlet pemula (umur 8 tahun sampai 12 tahun).

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Adapun petunjuk pelaksanaan tes sebagai berikut:

### a. Alat-alat dan Perlengkapan

- 1) *Stopwatch*
- 2) Ban ukur
- 3) Peluit
- 4) Bola tenis meja
- 5) Bet
- 6) Sebuah meja tenis meja dengan tanda untuk dua sasaran yaitu pertama luas 30 cm x 30 cm, kedua luasnya 60 cm x 60 cm.
- 7) Blangko dan alat tulis untuk mencatat hasil tes

### b. Petugas

- 1) Seorang pengambil waktu yang memberikan aba-aba “yak” dan ”stop”
- 2) Satu orang sebagai pengamat bola yang masuk ke sasaran.
- 3) Satu orang sebagai pencatat skor.

### c. Petunjuk Pelaksanaan

Cara melakukannya, teste berdiri dibelakang atau lanjutan bagian meja dengan sebuah bet dan bola. Terdapat satu orang sebagai pengumpan atau *partner* di sisi meja yang berlawanan dengan arah diagonal. Sebelum dilakukan pengambilan nilai atau tes, subyek disuruh melakukan pemanasan atau percobaan terlebih dahulu. Pada aba-aba “yak” teste menjatuhkan bola diatas meja dan kemudian memukul bola secara diagonal sesuai dengan teknik yang akan diukur

terlebih dahulu baik *forehand stroke* maupun *backhand stroke* ke arah sisi meja yang berlawanan dengan melewati net. Subyek melakukan *rally* selama 30 detik, setelah istirahat 10 detik, subyek melakukan lagi *rally* 30 detik. Teste berusaha melakukan *rally* sebanyak-banyaknya dalam waktu tiga puluh detik. Bila teste tidak dapat menguasai bola, ia masih dapat melanjutkan dalam sisa waktu yang tersedia. Teste tidak akan mendapatkan skor atau nilai apabila:

- 1) Bola keluar dari lapangan permainan atau keluar dari target yang telah ditentukan
- 2) Memukul bola setelah memantul lebih dari satu kali.
- 3) Memukul bola sebelum bola tersebut memantul pada meja permainan sendiri.
- 4) Bola menyangkut pada bibir net, dan berhenti memantul sehingga tidak dapat dikuasai kembali oleh teste.

Ketiga testor berdiri dekat dengan meja dan menghitung nilai yang diperoleh dari pantulan bola yang masuk ke sasaran selama 30 detik dan kemudian mencatatnya. Kepada teste diberikan kesempatan melakukan tes sebanyak dua kali dengan istirahat 10 detik diantara kedua *trial* tersebut.

d. Cara Menskor

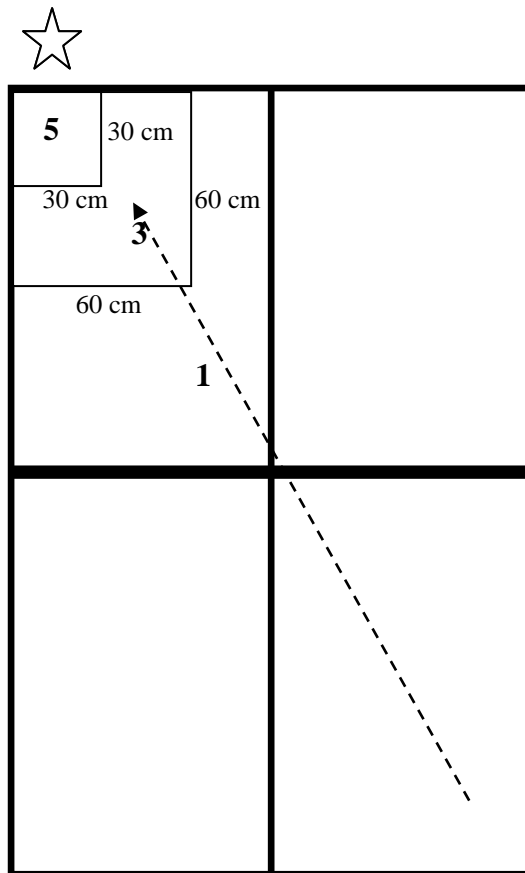
Skor atau nilai akhir diperoleh dari dua kali kesempatan melakukan *rally* baik *forehand drive* dan *backhand drive* selama 30 detik. Kemudian diambil yang terbaik diantara dua kali kesempatan

tersebut. Cara menentukan skor atau nilai akhir dari setiap kesempatan adalah sebagai berikut:

$$\text{Penilaian ketepatan } \textit{forehand drive} = \frac{\textit{jumlah skor}}{150} \times 100$$

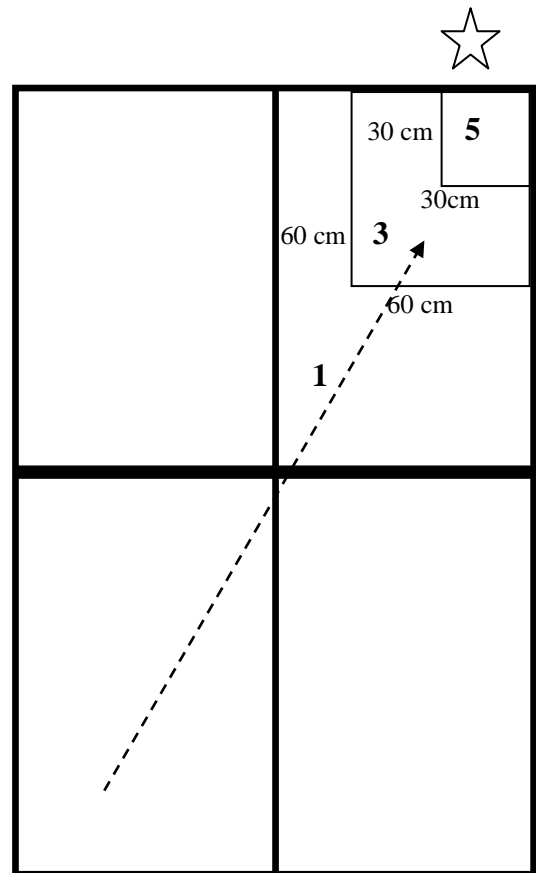
$$\text{Penilaian ketepatan } \textit{backhand drive} = \frac{\textit{jumlah skor}}{150} \times 100$$

**Pengumpan**



●  
Teste

**Pengumpan**



●  
Teste

**Gb 1.** Tes kemampuan  
Ketepatan *forehand stroke*

**Gb.1.1** Tes Kemampuan  
Ketepatan *backhand stroke*

Sumber: Tomoliyus (2012).



## F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase. Teknik analisis data merupakan bagian penting dalam penelitian, karena analisis data memberikan arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah dalam penelitian. Dari data yang akan diperoleh kemudian dianalisa.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006; 96), data adalah hasil pencatatan peneliti, baik berupa fakta maupun angka. Berdasarkan pendapat diatas, maka teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Anas Sudijono (2006: 40-41) bahwa statistik deskriptif merupakan statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, sehingga untuk menghitung persentase respon dan digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Angkapersentase

F : Frekuensi

N: Jumlahsubjek

Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian kemampuan *forehand stroke* dan *backhand stroke* dalam permainan tenis meja peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas Klaten. Hasil penelitian dituangkan dalam 5 kategori (*stafive*) yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Menurut Anas Sudijono yang dikutip oleh Catur Sri

Nugroho (2014: 4), pengkategorian berdasarkan mean dan standar deviasi adalah sebagai berikut:

_____	A
Mean + 1,5 SD	
_____	B
Mean + 0,5 SD	
_____	C
Mean – 0,5 SD	
_____	D
Mean – 1,5 SD	
_____	E

Berdasarkan patokan pengkategorian menggunakan metode 5 kategori (*stafive*) di atas maka mengandung makna sebagai berikut:

- 1)  $M + 1,5 SD < X$  : Sangat Baik
- 2)  $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$  : Baik
- 3)  $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$  : Cukup
- 4)  $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$  : Kurang
- 5)  $X \leq M - 1,5 SD$  : Sangat Kurang

Keterangan:

M = Rata-rata Hitung

SD = Simpangan Baku

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan ketepatan pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja untuk siswa kelas atas MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten. Analisis data dilakukan dengan presentase yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dengan menggunakan program statistik *SPSS Version 20.00 for Windows*. Sebelum dilakukan analisis data penelitian, akan dilakukan deskripsi data penelitian untuk masing-masing variabel dalam penelitian ini.

#### **B. Hasil Penelitian**

Dalam bab VI, akan peneliti paparkan tentang tingkat kemampuan ketepatan *forehand* dan *backhand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten. Penelitian ini dilaksanakan 29 – 30 April 2014, subjek penelitian ini adalah siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja yang berjumlah 38 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 18 dan putri berjumlah 20 siswa. Dalam penelitian ini data yang dimaksud adalah data yang diperoleh dengan menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Adapun hasil data penelitian sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil *Forehand Stroke* dan *Backhand Stroke* Siswa Putra**

No	Nama	<i>Forehand Stroke</i>	<i>Backhand Stroke</i>
1	L1	40.66	44.00
2	L2	19.33	29.33
3	L3	17.33	29.33
4	L4	41.33	49.33
5	L5	13.33	18.00
6	L6	21.33	28.66
7	L7	25.33	42.66
8	L8	24.66	27.33
9	L9	24.00	28.00
10	L10	22.66	18.66
11	L11	29.33	34.66
12	L12	21.33	24.66
13	L13	34.00	28.00
14	L14	34.00	30.66
15	L15	35.33	32.66
16	L16	30.00	36.66
17	L17	32.00	27.33
18	L18	25.33	26.00

**Tabel 3. Hasil *Forehand Stroke* dan *Backhand Sroke* Siswa Putri**

No	Nama	<i>Forehand Stroke</i>	<i>Backhand Stroke</i>
1	P1	37.33	11.33
2	P2	23.33	13.33
3	P3	28.66	16.00
4	P4	24.00	14.00
5	P5	20.00	11.33
6	P6	28.00	22.00
7	P7	22.00	12.66
8	P8	27.33	15.33
9	P9	22.66	12.66
10	P10	18.66	10.66
11	P11	30.66	18.00
12	P12	18.00	11.33
13	P13	24.66	20.00
14	P14	24.66	14.00
15	P15	19.33	11.33

No	Nama	<i>Forehand Stroke</i>	<i>Backhand Stroke</i>
17	P17	20.00	10.66
18	P18	19.33	13.33
19	P19	22.66	21.33
20	P20	10.66	11.33

Data diatas adalah hasil atau skor akhir terbaik yang diambil dari dua kali kesempatan dalam melakukan *forehand stroke* dan *backhand stroke* siswa kelas atas MI Muhammadiyah Cawas yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja. Adapun skor awal atau data sebelum diolah tercantum pada lampiran. Adapun selengkapnya data kemampuan ketepatan *forehand stroke* dan *backhand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. *Forehand Stroke* Siswa MI Muhammadiyah Cawas

Setelah dilakukan tes untuk mengetahui seberapaakah tingkat kemampuan ketepatan *forehand stroke* siswa kelas atas yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja ternyata masih banyak siswa yang belum mampu melakukan pukulan *forehand* dengan baik sehingga tingkat ketepatan pukulan masih kurang. Namun ada beberapa siswa terutama kelas IV dan V yang sudah menguasai teknik dasar pukulan sehingga memiliki tingkat akurasi atau ketepatan yang baik. Dari beberapa siswa hampir semuanya belajar permainan tenis meja secara otodidak atau tanpa adanya pengetahuan atau latihan khusus dari pihak luar sekolah. Dari hasil penghitungan data *forehand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten menghasilkan rerata

sebesar 25.26, median = 24.33, modus = 19.33, dan standar deviasi = 6.93.

Adapun nilai terkecil sebesar 10.66 dan terbesar sebesar 41.33.

**Tabel 4. Deskripsi Statistik *Forehand Stroke***

Statistik	<i>Forehand Stroke</i>
N	38
Mean	25.2597
Median	24.3300
Mode	19.33 <sup>a</sup>
Std. Deviation	6.93494
Minimum	10.66
Maximum	41.33

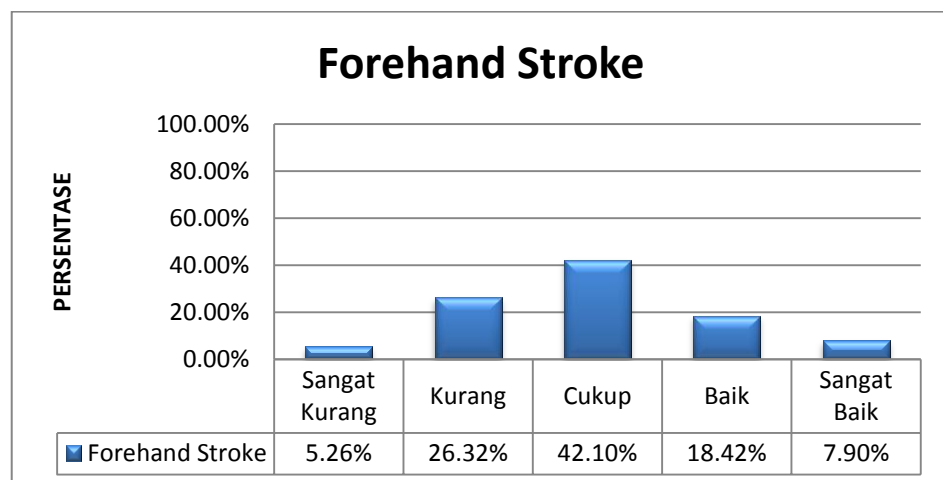
Tabel distribusi data kemampuan ketepatan *forehand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten adalah sebagai berikut:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Forehand Stroke***

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$35,655 < X$	Sangat Baik	3	7,90%
2	$28,725 < X \leq 35,655$	Baik	7	18,42%
3	$21,795 < X \leq 28,725$	Cukup	16	42,10%
4	$14,865 < X \leq 21,795$	Kurang	10	26,32%
5	$X \leq 14,865$	Sangat Kurang	2	5,26%
<b>Jumlah</b>			<b>38</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 5 di atas, diketahui tingkat kemampuan ketepatan *forehand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten pada kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 5,26% (2 siswa), pada kategori kurang dengan persentase sebesar 26,32% (10 siswa), pada kategori cukup dengan persentase sebesar 42,10% (16 siswa), pada kategori baik dengan persentase sebesar 18,42% (7 siswa), dan pada kategori sangat baik dengan persentase 7,90% (3 siswa).

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kemampuan ketepatan *forehand stroke* siswa MI Muhammadiyah Cawas, peserta ekstrakurikuler tenis meja tampak pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Batang Kemampuan Ketepatan *Forehand Stroke* Siswa MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten**

a. *Forehand Stroke* Siswa Putra

Hasil penghitungan data kemampuan ketepatan *forehand stroke* siswa putra MI Muhammadiyah Cawas, peserta ekstrakurikuler tenis meja menghasilkan rerata sebesar 27.29, median = 25.33, modus

=21.33, dan standar deviasi= 7.82. Adapun nilai terkecil sebesar 13.33 dan terbesar sebesar 41.33. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

**Tabel 6. Deskripsi Statistik *Forehand Stroke* Siswa Putra**

Statistik	<i>Forehand Stroke</i>
N	18
Mean	27.2933
Median	25.3300
Mode	21.33 <sup>a</sup>
Std. Deviation	7.82006
Minimum	13.33
Maximum	41.33

Tabel distribusi data kemampuan ketepatan *forehand stroke* siswa putra MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten peserta ekstrakurikuler tenis meja adalah sebagai berikut:

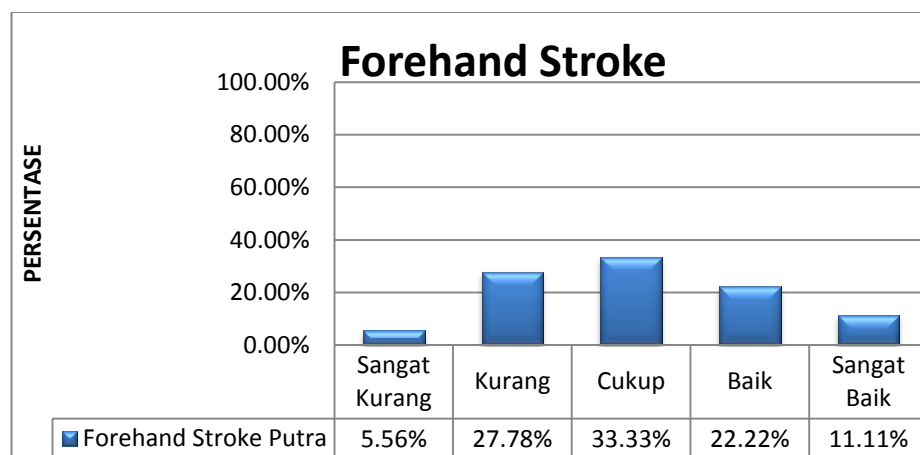
**Tabel 7. Distribusi Frekuensi *Forehand Stroke* Siswa Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$39,02 < X$	Sangat Baik	2	11,11%
2	$31,2 < X \leq 39,02$	Baik	4	22,22%
3	$23,38 < X \leq 31,2$	Cukup	6	33,33%
4	$15,56 < X \leq 23,38$	Kurang	5	27,78%
5	$X \leq 15,56$	Sangat Kurang	1	5,56%
<b>Jumlah</b>			<b>38</b>	<b>100%</b>



Berdasarkan tabel 7 di atas, diketahui kemampuan ketepatan *forehand stroke* siswa putra kelas atas MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja pada kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 5,56% (1 siswa), kategori kurang sebesar 27,78% (5 siswa), kategori cukup sebesar 33,33% (6 siswa), kategori baik 22,22% (4 siswa), dan kategori sangat baik 11,11% (2 siswa).

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kemampuan ketepatan *forehand stroke* siswa putra MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja adalah sebagai berikut:



**Gambar 3. Diagram Batang Kemampuan Ketepatan *Forehand Stroke* Siswa Putra MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten**

b. *Forehand Stroke* Siswa Putri

Hasil penghitungan data kemampuan ketepatan *forehand stroke* siswa putrid MI Muhammadiyah Cawas yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja menghasilkan rerata sebesar 23.43, median = 22.99, modus = 19.33, dan standar deviasi = 5.61. Adapun nilai

terkecil sebesar 10.33 dan terbesar sebesar 37.33. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

**Tabel 8. Deskripsi Statistik *Forehand Stroke* Siswa Putri**

Statistik	<i>Forehand Stroke</i>
N	20
Mean	23.4295
Median	22.9950
Mode	19.33
Std. Deviation	5.61209
Minimum	10.66
Maximum	37.33

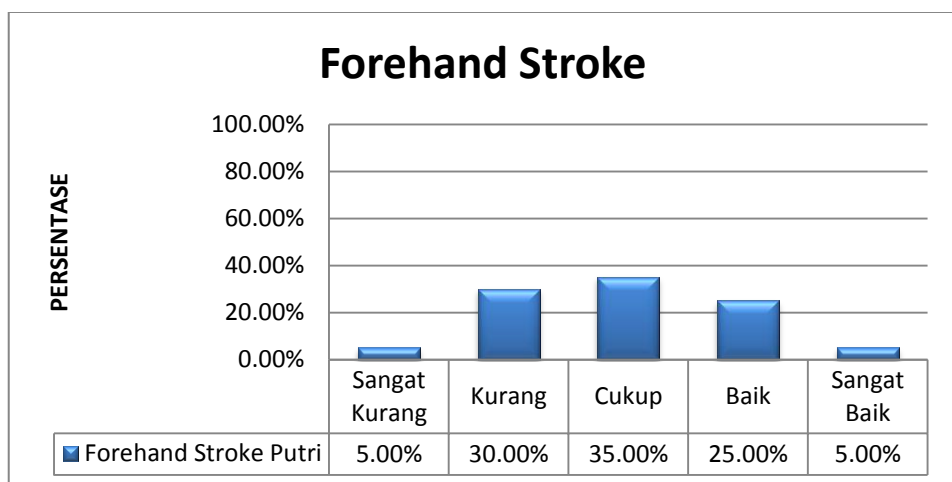
Tabel distribusi data kemampuan ketepatan *forehand stroke* siswa putri kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten adalah sebagai berikut:

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi *Forehand Stroke* Siswa Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$31,845 < X$	Sangat Baik	1	5,00%
2	$26,235 < X \leq 31,845$	Baik	5	25,00%
3	$20,625 < X \leq 26,235$	Cukup	7	35,00%
4	$15,015 < X \leq 20,625$	Kurang	6	30,00%
5	$X \leq 15,015$	Sangat Kurang	1	5,00%
<b>Jumlah</b>			<b>38</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 8 di atas, diketahui kemampuan ketepatan *forehand stroke* siswa putri kelas atas MI Muhammadiyah Cawas yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja pada kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 5,00% (1 siswa), kategori kurang 30,00% (6 siswa), kategori cukup sebesar 35,00% (7 siswa), kategori baik sebesar 25% (5 siswa), dan pada kategori sangat baik sebesar 5,00% (1 siswa).

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data keterampilan *forehand stroke* siswa putri kelas atas MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja tampak pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 4. Diagram Batang Kemampuan Ketepatan *Forehand Stroke* Siswa Putri MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten**

## 2. *Backhand Stroke* Siswa MI Muhammadiyah Cawas

Hasil penghitungan data kemampuan ketepatan *backhand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten menghasilkan rerata sebesar 22.17, median = 19.33,

modus = 11.33, dan standar deviasi = 10.35. Adapun nilai terkecil sebesar 10.66 dan terbesar sebesar 49.33.

**Tabel 10. Deskripsi Statistik *Backhand Stroke***

Statistik	<i>Backhand Stroke</i>
N	38
Mean	22.1721
Median	19.3300
Mode	11.33 <sup>a</sup>
Std. Deviation	10.35519
Minimum	10,66
Maximum	49.33

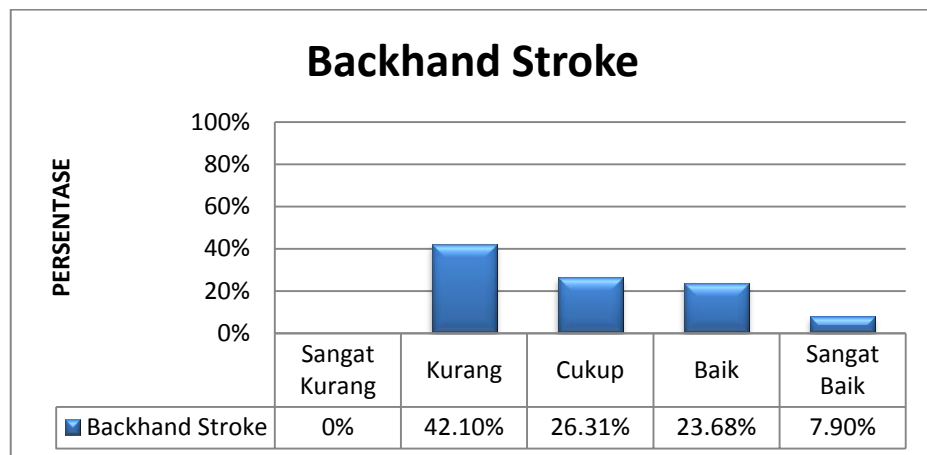
Tabel distribusi data kemampuan ketepatan *backhand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten adalah sebagai berikut:

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi *Backhand Stroke***

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$37,695 < X$	Sangat Baik	3	7,90%
2	$27,345 < X \leq 37,695$	Baik	9	23,68%
3	$16,995 < X \leq 27,345$	Cukup	10	26,31%
4	$6,645 < X \leq 16,995$	Kurang	16	42,10%
5	$X \leq 6,645$	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>38</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 11 di atas, diketahui kemampuan ketepatan *backhand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten peserta ekstrakurikuler tenis meja pada kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 0%, kategori kurang sebesar 42,10% (16 siswa), pada kategori cukup sebesar 26,31% (10 siswa), kategori baik sebesar 23,68% (9 siswa), dan pada kategori sangat baik sebesar 7,90% (3 siswa).

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kemampuan ketepatan *backhand stroke* siswa MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten peserta ekstrakurikuler tenis meja tampak pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 5. Diagram Batang Kemampuan Ketepatan *Backhand Stroke* Siswa MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten**

a. *Backhand Stroke* Siswa Putra

Hasil penghitungan data kemampuan ketepatan *backhand stroke* siswa putra MI Muhammadiyah Cawas yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja menghasilkan rerata sebesar 30.88, median

= 28.99, modus = 27.33, dan standar deviasi = 8.15. Adapun nilai terkecil sebesar 18.00 dan terbesar sebesar 49.33. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

**Tabel 12. Deskripsi Statistik *Backhand Stroke* Siswa Putra**

Statistik	<i>Backhand Stroke</i>
N	18
Mean	30.8850
Median	28.9950
Mode	27.33 <sup>a</sup>
Std. Deviation	8.15826
Minimum	18.00
Maximum	49.33

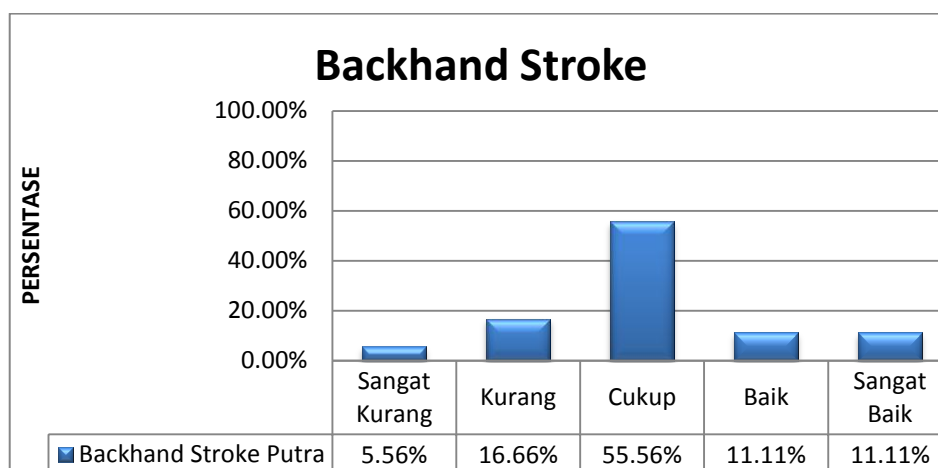
Tabel distribusi data kemampuan ketepatan *backhand stroke* siswa putra kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten adalah sebagai berikut:

**Tabel 13. Distribusi Frekuensi *Backhand Stroke* Siswa Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$43,105 < X$	Sangat Baik	2	11,11%
2	$34,955 < X \leq 43,105$	Baik	2	11,11%
3	$26,805 < X \leq 34,955$	Cukup	10	55,56%
4	$18,655 < X \leq 26,805$	Kurang	3	16,66%
5	$X \leq 18,655$	Sangat Kurang	1	5,56%
<b>Jumlah</b>			<b>38</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 13 di atas, diketahui kemampuan ketepatan *backhand stroke* siswa putra MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten peserta ekstrakurikuler tenis meja pada kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 5,56% (1 siswa), pada kategori kurang sebesar 16,66% (3 siswa), kategori cukup sebesar 55,56% (10 siswa), kategori baik sebesar 11,11% (2 siswa), dan pada kategori sangat baik sebesar 11,11% (2 siswa).

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kemampuan ketepatan *backhand stroke* siswa putra kelas atas MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten peserta ekstrakurikuler tenis meja tampak pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Batang Kemampuan Ketepatan *Backhand Stroke* Siswa Putra MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten**

b. *Backhand Stroke* Siswa Putri

Hasil penghitungan data kemampuan ketepatan *backhand stroke* siswa putri MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten peserta ekstrakurikuler tenis meja menghasilkan rerata sebesar 14.33, median

= 13.33, modus = 11.33, dan standar deviasi = 3,55. Adapun nilai terkecil sebesar 10.66 dan terbesar sebesar 22.00. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

**Tabel 14. Deskripsi Statistik *Backhand Stroke* Siswa Putri**

Statistik	<i>BackhandStroke</i>
N	20
Mean	14.3305
Median	13.3300
Mode	11.33
Std. Deviation	3.55230
Minimum	10.66
Maximum	22.00

Tabel distribusi data kemampuan ketepatan *backhand stroke* siswa putri MI Muhammadiyah Cawas yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja adalah sebagai berikut:

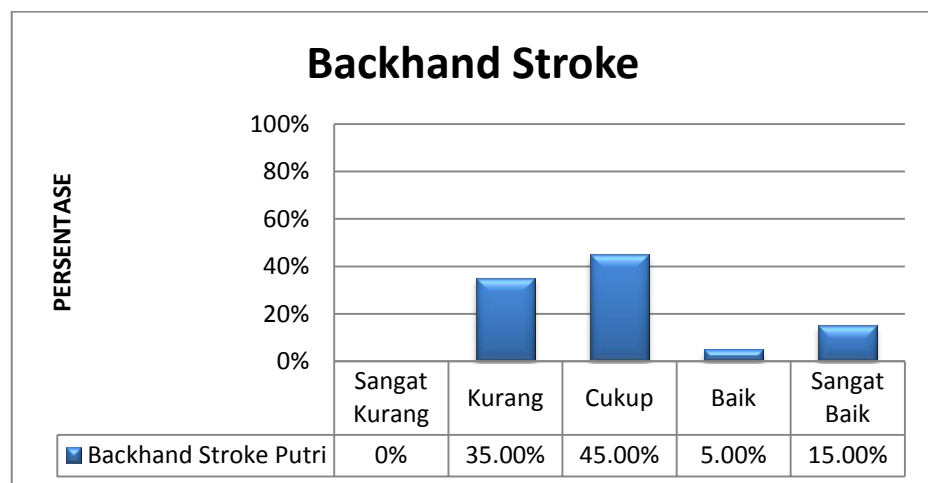
**Tabel 15. Distribusi Frekuensi *Backhand Stroke* Siswa Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$19,655 < X$	Sangat Baik	3	15,00%
2	$16,105 < X \leq 19,655$	Baik	1	5,00%
3	$12,555 < X \leq 16,105$	Cukup	9	45,00%
4	$9,005 < X \leq 12,555$	Kurang	7	35,00%
5	$X \leq 9,005$	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>38</b>	<b>100%</b>



Berdasarkan tabel 15 di atas, diketahui kemampuan ketepatan *backhand stroke* siswa putri MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten peserta ekstrakurikuler tenis meja pada kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 0%, pada kategori kurang sebesar 35,00% (7 siswa), kategori cukup sebesar 45,00% (9 siswa), kategori baik sebesar 5,00% (1 siswa), dan pada kategori sangat baik sebesar 15,00% (3 siswa).

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kemampuan ketepatan *backhand stroke* siswa putri MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten peserta ekstrakurikuler tenis meja tampak pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 7. Diagram Batang Kemampuan Ketepatan *Backhand Stroke* Siswa Putri MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten**

### C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh tingkat kemampuan ketepatan *forehand stroke* dan *backhand stroke* pada siswa kelas

atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa:

### **1. *Forehand Stroke***

Tingkat kemampuan ketepatan *forehand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten masuk pada kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 5,26% (2 siswa), pada kategori kurang sebesar 26,32% (10 siswa), kategori cukup sebesar 42,10% (16 siswa), kategori baik sebesar 18,42% (7 siswa), dan pada kategori sangat baik sebesar 7,90% (3 siswa). Sedangkan berdasarkan rata-rata yaitu sebesar 25,26 maka tingkat kemampuan ketepatan *forehand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten masuk dalam kategori cukup.

### **2. *Backhand Stroke***

Tingkat kemampuan ketepatan *backhand stroke* siswa MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten peserta ekstrakurikuler tenis meja pada kategorisangat kurang dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), pada kategori kurang sebesar 42,10% (16 siswa), kategori cukup sebesar 26,31% (10 siswa), kategori baik sebesar 23,68% (9 siswa), dan pada kategori sangat baik sebesar 7,90% (3 siswa). Sedangkan berdasarkan rata-rata yaitu 22,17 maka tingkat kemampuan ketepatan *backhand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten masuk dalam kategori kurang.

Dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tingkat kemampuan *forehand stroke* dan *backhand stroke* pada siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten harus lebih ditingkatkan, yaitu dimulai dari menambah kelengkapan dari segi sarana dan prasarana. Sedangkan dari sisi guru atau pelatih juga perlu menambah pengetahuan tentang teknik dasar permainan tenis meja, sehingga mampu memberikan latihan dengan baik dan benar. Penambahan porsi latihanpun perlu dilakukan agar tingkat penguasaan teknik dasar siswa menjadi lebih baik. Beberapa hal tersebut saling mendukung dan tidak terpisahkan, dengan adanya guru atau pelatih yang menguasai teknik permainan tenis meja yang baik, jadwal latihan dan porsi latihan yang terprogram secara sistematis serta didukung kelengkapan sarana dan prasarana bermain maka hasil atau prestasi yang nantinya akan dicapai dapat maksimal dan memuaskan.

Dilihat dari prestasi dalam bidang olahraga di MI Muhammadiyah Cawas, Cawas, Klaten masih sangat kurang, hal tersebut disebabkan karena kurangnya program pengembangan dalam kegiatan non akademik atau kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran yang berkaitan dengan olahraga khususnya tenis meja MI Muhammadiyah Cawas adalah salah satu sekolah yang memasukkan tenis meja sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Meskipun demikian jika dibandingkan dengan sekolah lain MI Muhammadiyah Cawas masih tertinggal. Tingkat kemampuan dalam penguasaan teknik dasar yang masih sangat kurang menjadikan prestasi yang diperoleh juga masih belum maksimal.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil analisis data , deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu sebagai berikut:

1. Tingkat kemampuan ketepatan *forehand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten termasuk dalam kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 5,26% (2 siswa), pada kategori kurang dengan persentase sebesar 26,32% (10 siswa), pada kategori cukup dengan persentase sebesar 42,10% (16 siswa), pada kategori baik dengan persentase sebesar 18,42% (7 siswa), dan pada kategori sangat baik dengan persentase 7,90% (3 siswa).
2. Tingkat kemampuan ketepatan *backhand stroke* siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten termasuk dalam kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 0%, kategori kurang sebesar 42,10% (16 siswa), pada kategori cukup sebesar 26,31% (10 siswa), kategori baik sebesar 23,68% (9 siswa), dan pada kategori sangat baik sebesar 7,90% (3 siswa).

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu Sebagai bahan pertimbangan dalam latihan ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten supaya pada saat latihan siswa diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh khususnya

pada penguasaan teknik kemampuan *forehand stroke* dan *backhand stroke* agar dalam permainan bisa mencapai hasil yang maksimal.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian dilakukan yaitu :

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes
3. Sampel dalam penelitian ini terbatas hanya pada kelas atas peserta ekstrakurikuler tenis meja MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten.

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, diantaranya :

1. Bagi guru penjas sebagai pelatih hendaknya lebih menambah pengetahuan secara langsung melalui media cetak seperti buku, majalah atau media elektronik seperti internet sehingga dapat menambah wawasan tentang teknik dasar dalam permainan tenis meja, serta lebih teliti dalam memperhatikan faktor – faktor yang mempengaruhi penguasaan teknik khususnya *forehand stroke* dan *backhand stroke* saat pembinaan siswa.

2. Bagi siswa hendaknya melakukan latihan di luar jadwal ekstrakurikuler dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan agar semakin mendukung teknik bagi yang kurang.
3. Bagi sekolah harus lebih serius lagi dalam pembinaan kegiatan ekstrakurikuler khususnya dalam bidang olahraga, mulai dari segi sosialisasi maupun pendanaan terhadap jalannya kegiatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Damiri & Nurlan Kusnaedi. (1992). *Olahraga Pilihan Tennis Meja*. Bandung: Depdikbud.
- Alex Kertamanah. (2003). *Teknik & Taktik Dasar Permainan TENIS MEJA*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- AM. Bandi Utama. (2004). Kemampuan Bermain Tennis Meja, Studi Korelasi Antara Kelincahan dan Kemampuan Pukulan Dengan Kemampuan Bermain Tennis Meja. *Penelitian TAS*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Anas Sudijono. (2008). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Burhan Nurgiyanto. (2009). *Statistika Terapan untuk Penelitian Ilmu – Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Chairuddin Hutasuhood. (1988). *Tennis Meja*. Padang: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Catur Sri Nugroho. (2014). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SD Negeri Babarsari*. Jurnal Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdikbud. (1994). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- Depdiknas. (2003). *Permainan Tennis Meja*. Jakarta: Jakarta Depdiknas
- Hendra Puspita (2013). *Tingkat Keterampilan Forehand Stroke dan Backhand Stroke Siswa Kelas Atas SD N Sidosari Kecamatan Baner Kabupaten Purworejo*. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Larry Hodges. (1996). *Tennis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- \_\_\_\_\_. (1999). *Tennis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. Bandung: Erlangga
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Sadoso Sumosardjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.

- Saeful Bachri. (2010). Ketepatan Pukulan *Forehand* dan Pukulan *Backhand* Siswa Peserta Ekstrakuler Tenis Meja SD N 2 Karangasem, Kartanegara, Purbalingga. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Singgih D. Gunarsa, (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT.BPK Gunung Mulia
- Sugiyono. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Sumarno, dkk. (2003). *Olahraga Pilihan I*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka Depdiknas.
- Sutarmin. (2007). *Terampil Berolahraga Tenis Meja*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Tomoliyus. (2012). Panduan Kepelatihan Tenis Meja Bagi Sekolah Dasar. *Makalah*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tomoliyus. (2012). Pengembangan Instrumen Kemampuan Ketepatan Forehand, Backhand Drive Dalam Permainan Tenis Meja. *Makalah*. Yogyakarta: FIK UNY.
- UNY. (2011). *Pedoman Tugas Akhir*. Yogyakarta

<http://tfj.sagepuh.com/cgi/reprint/14/4/326> pada 4 Maret 2013



Lampiran 1

Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN  
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : FAJAR BUDI SETYONO  
NIM : 12609227067  
Program Studi : ~~PGSD~~ PGSD PENJAS  
Jurusan : PGSD PENJAS  
Pembimbing : R. SUNARDIANTA, M. Kes

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1	14/3 2014	Penyusunan proposal + Disiplin bentuk komposisi hrs bawa buku Redman.	Yut
2	24/3 2014	Ganti latar belakang	Yut
3	28/3 2014	+ Bii Teknik dasar.	Yut
4	4/4 2014	Perbaiki tabel tulis DP + urus ipin P.	Yut
5	23/4 2014	Perbaiki ipin P.	Yut
6	26/4 2014	Lengkapi pengumpulan data	Yut
7	4/5 2014	Revisi bab II & III -	Yut
8	15/5 2014	Siapkan Abstrak & lampiran? di lengkap	Yut
9	26/5 2014	Cek 1 kali lagi sesuai dg buku P.	Yut
10	5/6 2014	Pelaporan & jika sudah siap dat terkan uran	Yut

Mengetahui  
Kaprod PGSD Penjas,

Sriawan, M.Kes.  
NIP 19580830 198703 1 003

## Lampiran 2

### Permohonan Ijin Penelitian

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :  
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta  
Jalan Kolombo No. 1  
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Fajar Bur Setyono

Nomor Mahasiswa : 12609227067

Program Studi : S1 PGSD Penjas

Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Forehand Stroke dan Backhand Stroke Siswa Kelas Atas pererta Ekstrakurikuler Tenis Meja MI Muhammadiyah Cawar Kecamatan Cawar Kabupaten Klaten

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : 29 April 2014 s/d 30 April 2014

Tempat / objek : MI Muhammadiyah Cawar Kecamatan Cawar Kabupaten Klaten

Atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 23 April 2014

Yang mengajukan,

Fajar Bur Setyono  
NIM. 12609227067

Mengetahui :

Kaprodi. S1 PGSD Penjas,



Drs. Sriawan, M.Kes.  
NIP. 19580830 198703 1 003

Dosen Pembimbing,

  
Dr. A. Sunardianto, M.Kes.  
NIP. 19521101 198603 1 002

Lampiran 3

Lembar Pengesahan Permohonan Ijin Penelitian

**Halaman Persetujuan**

Proposal penelitian dengan judul Tingkat Kemampuan *Forehand Stroke* dan *Backhand Stroke* Siswa Kelas Atas Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja MI Muhammadiyah Cawas Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten yang disusun oleh:

Nama : Fajar Budi Setyono

NIM : 12604227067

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar PENJAS

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan (FIK)

Telah diperiksa dosen pembimbing dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Yogyakarta 22 April 2014

Mengetahui:

Koordinator S1 PGSD PENJAS,

Drs. Sriawan, M.Kes.  
NIP. 19580830 198703 1 003

Dosen Pembimbing,

Drs. R. Sunardianta, M.Kes.  
NIP. 19581101 198603 1 002

Kasubag Pendidikan FIK UNY,



Satiyem, S.Si.  
NIP. 1970522 199903 2 001

## Lampiran 4

### Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 367 /UN.34.16/PP/2014 24 April 2014  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Pengurus Daerah Muhammadiyah (PDM)  
Jl. Raya Jagalan - Cawas  
Kec. Cawas, Kab. Klaten

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Fajar Budi Setyono  
NIM : 12604227067  
Jurusan : POR  
Prodi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 29 April s.d. 30 April 2014  
Tempat/obyek : MI Muhammadiyah Cawas, Kec. Cawas, Kab. Klaten/siswa  
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan *Forehand Stroke* Dan *Backhand Stroke*  
Siswa Kelas Atas Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja MI Muhammadiyah Cawas Kec. Cawas, Kab. Klaten.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,

Kumpis Agus Sudarko, M.S.  
IP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah MI Muhammadiyah Cawas
2. Kaprodi. S1 PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 5

Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH  
MADRASAH IBTIDAIYAH MUHAMMADIYAH CAWAS**

Alamat Desa Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupate Klaten

SURAT KETERANGAN  
*Nomor: 127 / Kp / M.I.C / II / 2014*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tukiran, S.Pd.I  
NIP : 19590815 198203 1 008  
Jabatan : Kepala Sekolah MI Muhammadiyah Cawas  
Alamat : Kuncen, Cawas, Cawas, Klaten

Dengan hormat,

Bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini

Nama : Fajar Budi Setyono  
NIM : 12604227067  
PRODI : PGSD Penjas  
Jurusan : POR  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Mahasiswa tersebut telah melakukan penelitian tugas akhir di MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten pada tanggal 29 – 30 April 2014 dengan judul **TINGKAT KEMAMPUAN FOREHAND STROKE DAN BACKHAND STROKE SISWA KELAS ATAS PESERTA EKSTRAKURIKULER TENIS MEJA MI MUHAMMADIYAH CAWAS KECAMATAN CAWAS KABUPATEN KLATEN**

Dengan demikian Surat Keterangan ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Cawas, 20 Juni 2014

Kepala MI Muhammdiyah Cawas





Tukiran, S.Pd.I

NIP. 19590815 198203 1 008



Sertifikat Kalibrasi Stopwatch

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center"><b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> CALIBRATION CERTIFICATE</p>	
<p>Nomor : 837 / SW - 38 / III / 2014</p>	
<p>No. Order : 005193</p>	
<p>Diterima tgl : 5 Maret 2014</p>	
<p><b>ALAT</b> Equipment</p>	
Nama	: Stopwatch
Kapasitas	: 9 jam
Daya Baca	: 0,01 detik
Tipe/Model	
Nomor Seri	
Merek/Buatan	: ROX
<p><b>PEMILIK</b> Owner</p>	
Nama	: Tatag Adhi Nugroho
Alamat	: Jantur 01/11 Banyusari Grabag Magelang Jawa Tengah
<p><b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability</p>	
Metode	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar	: Casio HS-80TW.IDF
Telusuran	: Ke satuan SI melalui LK -045 IDN
<p><b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> Date of Calibrated</p>	
<p><b>LOKASI KALIBRASI</b> Location of calibration</p>	
<p><b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b> Environment condition of calibration</p>	
<p><b>HASIL</b> Result</p>	
<p>Yogyakarta, 11 Maret 2014</p>	
<p>Kepala</p>	
<p></p>	
<p><b>BALAI METROLOGI</b> DINAS PERINDAGKOP</p>	
<p>NIP. 19550114 197903 1 006</p>	
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	
<p>FBM.22-02.T</p>	
<p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	



**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE


**I. DATA KALIBRASI**  
Calibration data

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Sri Maryani NIP. 19591223 198303 2 012  
Calibrated by

**II. HASIL KALIBRASI**  
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"00
00,15'00"00	00,15'00"03
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrolagian

  
Gono SE, MM  
NIP.19610807.198202.1.007



Sertifikat Peneraan Ban Ukur

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p><b>SERTIFIKAT PENERAAN</b> VERIFICATION CERTIFICATE</p>	
<p>Nomor : 832 / UP - 113 / III / 2014</p>	
<p>No. Order : 005193</p>	
<p>Diterima tgl : 5 Maret 2014</p>	
<p><b>ALAT</b> Equipment</p>	<p>Nama : Ban Ukur</p>
<p>Kapasitas : 40 meter</p>	<p>Tipe/Model : 40 meter</p>
<p>Daya Baca : 1 mm</p>	<p>Nomor Seri : 40 meter</p>
<p>Accuracy : 1 mm</p>	<p>Merek/Buatan : Tricle</p>
<p><b>PEMILIK</b> Owner</p>	<p>Nama : Tatagt Adhi Nugroho</p>
<p>Alamat : Jantur 01/11 Banyusari Grabag Magelang Jawa Tengah</p>	<p>Address : Jantur 01/11 Banyusari Grabag Magelang Jawa Tengah</p>
<p><b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability</p>	<p>Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010</p>
<p>Standard : Komparator 10 m</p>	<p>Traceability : Ke satuan SI melalui LK -045-IDN</p>
<p><b>TANGGAL TERA ULANG</b> Date of Verification</p>	<p>6 Maret 2014</p>
<p><b>LOKASI TERA ULANG</b> Location of Verification</p>	<p>Balai Metrologi Yogyakarta</p>
<p><b>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG</b> Environment condition of Verification</p>	<p>Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%</p>
<p><b>HASIL TERA ULANG</b> Result of verification</p>	<p>DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014</p>
<p><b>DITERA ULANG KEMBALI</b> Reverification</p>	<p>6 Maret 2015</p>
<p>Yogyakarta, 11 Maret 2014</p>	
<p>Kepala</p>	
<p><b>BALAI METROLOGI</b> DINAS PERINDAGKOP &amp; U</p>	
<p>NIP. 19560114 197903 1 006</p>	
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	<p>FBM.22-01.T</p>
<p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	



**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

**I. DATA PENERAAN**  
Verification data

1. Referensi : -
2. Ditera ulang oleh : Sri Maryani NIP. 19591223 198303 2 012  
Verified by

**II. HASIL**  
Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,00
0 - 2.000	2.000,00
0 - 3.000	3.000,00
0 - 4.000	4.000,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



Gono, SE, MM  
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 8

Data Siswa Putra Kelas Atas Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja MI  
Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten

No	Nama	Kode	Tanggal Lahir	Umur	Kelas
1	Ilyas Candra N	L1	15 Jul 2002	11 tahun	VI
2	Setiaji	L2	4 Nop 2003	11 tahun	VI
3	Ahmad Aji L	L3	1 Feb 2002	12 tahun	VI
4	Irgi Ahmad A	L4	24 Jan 2002	12 tahun	VI
5	Wahyu Alfin W	L5	24 Jul 2003	11 tahun	VI
6	Abdullah Nauval	L6	5 Jan 2002	12 tahun	V
7	Azis Syaifudin	L7	15 Okt 2002	11 tahun	V
8	Joko Rahmadin	L8	8 Nop 2003	11 tahun	V
9	M Zainal Arifin	L9	21 Des 2003	11 tahun	V
10	Aslam Azhar A	L10	19 Apr 2004	10 tahun	V
11	Azis Yusuf A	L11	16 Apr 2004	10 tahun	IV
12	M Bayu Prasetyo	L12	27 Okt 2004	9 tahun	IV
13	Muhammad Faisal	L13	13 Mei 2004	9 tahun	IV
14	Muhammad Ramdani	L14	11 Nop 2004	9 tahun	IV
15	Nur Huda	L15	4 Jun 2004	9 tahun	IV
16	Raihan Febrianto	L16	13 Apr 2004	10 tahun	IV
17	Rizky Adi Saputra	L17	28 Des 2004	9 tahun	IV
18	Zulfa Naufal	L18	28 Agts 2004	9 tahun	IV

Data Siswa Putri Kelas Atas Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja MI  
Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten

No	Nama	Kode	Tanggal Lahir	Umur	Kelas
1	Anisa Rizky Putri	P1	7 Jan 2004	10 tahun	IV
2	Arifatul Hasanaah	P2	12 Des 2002	11 tahun	IV
3	Datik Dyah Adiati	P3	15 Des 2002	11 tahun	IV
4	Diah Wulandari	P4	23 Sept 2003	10 tahun	IV
5	Hasna A-Jauza	P5	5 Jul 2003	10 tahun	IV
6	Irza Khoirunisa	P6	2 Apr 2003	10 tahun	V
7	Salamah Eka Saputri	P7	9 Feb 2002	12 tahun	V
8	Siti Aisiyah	P8	24 Mar 2003	11 tahun	V
9	Aulia Galuh P	P9	14 Nop 2002	11 tahun	V
10	Afifah Ariska K	P10	23 Mar 2002	12 tahun	V
11	Aliyana Laila	P11	19 Nop 2001	12 tahun	V
12	El-Shafa	P12	4 Nop 2001	12 tahun	V
13	Nurul Arifah	P13	23 Apr 2002	12 tahun	V
14	Putri Aulia	P41	14 Nop 2001	12 tahun	V
15	Salsabila	P15	11 Mar 2002	12 tahun	VI
16	Maryam Amatilah	P16	5 Jan 2003	11 tahun	VI
17	Uswatun Fadla	P17	29 Okt 2002	11 tahun	VI

No	Nama	Kode	Tanggal Lahir	Umur	Kelas
18	Tyas Setyaningsih	P18	23 Jul 2002	11 tahun	VI
19	Nasta Illa Daruseka	P19	2 Jan 2002	12 tahun	VI
20	Zhafira Roudhatul J	P20	23 Mei 2002	12 tahun	VI

Lampiran 9

Skor *Forehand Stroke* dan *Backhand Stroke* Siswa Putra Kelas Atas Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten

No	Nama	Skor Awal		Skor Akhir	
		FH	BH	FH	BH
1	Ilyas Candra N	61	66	40,66	44,00
2	Setiaji	29	44	19,33	29,33
3	Ahmad Aji L	26	44	17,33	29,33
4	Irgi Ahmad A	62	74	41,33	49,33
5	Wahyu Alfin W	20	27	13,33	18,00
6	Abdullah Nauval	32	43	21,33	28,66
7	Azis Syaifudin	38	64	25,33	42,66
8	Joko Rahmadin	37	41	24,66	27,33
9	M Zainal Arifin	36	42	24,00	28,00
10	Aslam Azhar A	34	28	22,66	18,66
11	Azis Yusuf A	44	52	29,33	34,66
12	M Bayu Prasetyo	32	37	21,33	24,66
13	Muhammad Faisal	51	42	34,00	28,00
14	Muhammad Ramdani	51	46	34,00	30,66
15	Nur Huda	53	49	35,33	32,66
16	Raihan Febrianto	45	52	30,00	36,66
17	Rizky Adi Saputra	48	41	32,00	27,33
18	Zulfa Naufal	38	39	25,33	26,00

Skor *Forehand Stroke* dan *Backhand Stroke* Siswa Putri Kelas Atas Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja MI Muhammadiyah Cawas, Kecamatan Cawas Kabupaten Klaten

No	Nama	Skor Awal		Skor Akhir	
		FH	BH	FH	BH
1	Anisa Rizky Putri	56	17	37,33	11,33
2	Arifatul Hasanaah	35	20	23,33	13,33
3	Datik Dyah Adiati	43	24	28,66	16,00
4	Diah Wulandari	36	21	24,00	14,00
5	Hasna A-Jauza	30	17	20,00	11,33
6	Irza Khoirunisa	42	33	28,00	22,00
7	Salamah Eka Saputri	33	19	22,00	12,66
8	Siti Aisiyah	41	23	27,33	15,33
9	Aulia Galuh P	34	19	22,66	12,66
10	Afifah Ariska K	28	16	18,66	10,66
11	Aliyana Laila	46	27	30,66	18,00
12	El-Shafa	27	17	18,00	11,33
13	Nurul Arifah	37	30	24,66	20,00

No	Nama	Skor Awal		Skor Akhir	
		FS	BS	FS	BS
14	Putri Aulia	37	21	24,66	14,00
15	Salsabila	29	17	19,33	11,33
16	Maryam Amatilah	40	24	26,66	16,00
17	Uswatun Fadla	30	16	20,00	10,66
18	Tyas Setyaningsih	29	20	19,33	13,33
19	Nasta Illa Daruseka	34	32	22,66	21,33
20	Zhafira Roudhatul J	16	17	10,66	11,33

Keterangan:

FH : *Forehand Stroke*

BH : *Backhand Stroke*

Deskripsi Stasistik

**Frequencies**

**Statistics**

		Forehand	Backhand
N	Valid	38	38
	Missing	0	0
Mean		25.2597	22.1721
Median		24.3300	19.3300
Mode		19.33 <sup>a</sup>	11.33
Std. Deviation		6.93494	10.35519
Range		30.67	38.67
Minimum		10.66	10.66
Maximum		41.33	49.33
Sum		959.87	842.54

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Frequency Table

		Forehand			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.66	1	2.6	2.6	2.6
	13.33	1	2.6	2.6	5.3
	17.33	1	2.6	2.6	7.9
	18.00	1	2.6	2.6	10.5
	18.66	1	2.6	2.6	13.2
	19.33	3	7.9	7.9	21.1
	20.00	2	5.3	5.3	26.3
	21.33	2	5.3	5.3	31.6
	22.00	1	2.6	2.6	34.2
	22.66	3	7.9	7.9	42.1
	23.33	1	2.6	2.6	44.7
	24.00	2	5.3	5.3	50.0
	24.66	3	7.9	7.9	57.9
	25.33	2	5.3	5.3	63.2
	26.66	1	2.6	2.6	65.8
	27.33	1	2.6	2.6	68.4
	28.00	1	2.6	2.6	71.1
	28.66	1	2.6	2.6	73.7
	29.33	1	2.6	2.6	76.3
	30.00	1	2.6	2.6	78.9
	30.66	1	2.6	2.6	81.6
	32.00	1	2.6	2.6	84.2
	34.00	2	5.3	5.3	89.5
	35.33	1	2.6	2.6	92.1
	37.33	1	2.6	2.6	94.7
	40.66	1	2.6	2.6	97.4
	41.33	1	2.6	2.6	100.0
	Total	38	100.0	100.0	

## Frequency Table

		Backhand			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.66	2	5.3	5.3	5.3
	11.33	5	13.2	13.2	18.4
	12.66	2	5.3	5.3	23.7
	13.33	2	5.3	5.3	28.9
	14.00	2	5.3	5.3	34.2
	15.33	1	2.6	2.6	36.8
	16.00	2	5.3	5.3	42.1
	18.00	2	5.3	5.3	47.4
	18.66	1	2.6	2.6	50.0
	20.00	1	2.6	2.6	52.6
	21.33	1	2.6	2.6	55.3
	22.00	1	2.6	2.6	57.9
	24.66	1	2.6	2.6	60.5
	26.00	1	2.6	2.6	63.2
	27.33	2	5.3	5.3	68.4
	28.00	2	5.3	5.3	73.7
	28.66	1	2.6	2.6	76.3
	29.33	2	5.3	5.3	81.6
	30.66	1	2.6	2.6	84.2
	32.66	1	2.6	2.6	86.8
	34.66	1	2.6	2.6	89.5
	36.66	1	2.6	2.6	92.1
	42.66	1	2.6	2.6	94.7
	44.00	1	2.6	2.6	97.4
	49.33	1	2.6	2.6	100.0
	Total	38	100.0	100.0	



## Frequencies

		Statistics			
		Forehand_putra	Backhand_putra	Forehand_putri	Backhand_putri
N	Valid	18	18	20	20
	Missing	20	20	18	18
Mean		27.2933	30.8850	23.4295	14.3305
Median		25.3300	28.9950	22.9950	13.3300
Mode		21.33 <sup>a</sup>	27.33 <sup>a</sup>	19.33 <sup>a</sup>	11.33
Std. Deviation		7.82006	8.15826	5.61209	3.55230
Range		28.00	31.33	26.67	11.34
Minimum		13.33	18.00	10.66	10.66
Maximum		41.33	49.33	37.33	22.00
Sum		491.28	555.93	468.59	286.61

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Frequency Table

Forehand\_putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13.33	1	2.6	5.6	5.6
	17.33	1	2.6	5.6	11.1
	19.33	1	2.6	5.6	16.7
	21.33	2	5.3	11.1	27.8
	22.66	1	2.6	5.6	33.3
	24.00	1	2.6	5.6	38.9
	24.66	1	2.6	5.6	44.4
	25.33	2	5.3	11.1	55.6
	29.33	1	2.6	5.6	61.1
	30.00	1	2.6	5.6	66.7
	32.00	1	2.6	5.6	72.2
	34.00	2	5.3	11.1	83.3
	35.33	1	2.6	5.6	88.9
	40.66	1	2.6	5.6	94.4
	41.33	1	2.6	5.6	100.0
	Total	18	47.4	100.0	
Missing	System	20	52.6		
Total		38	100.0		

**Backhand\_putra**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18.00	1	2.6	5.6	5.6
	18.66	1	2.6	5.6	11.1
	24.66	1	2.6	5.6	16.7
	26.00	1	2.6	5.6	22.2
	27.33	2	5.3	11.1	33.3
	28.00	2	5.3	11.1	44.4
	28.66	1	2.6	5.6	50.0
	29.33	2	5.3	11.1	61.1
	30.66	1	2.6	5.6	66.7
	32.66	1	2.6	5.6	72.2
	34.66	1	2.6	5.6	77.8
	36.66	1	2.6	5.6	83.3
	42.66	1	2.6	5.6	88.9
	44.00	1	2.6	5.6	94.4
	49.33	1	2.6	5.6	100.0
	Total	18	47.4	100.0	
Missing	System	20	52.6		
Total		38	100.0		

**Forehand\_putri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.66	1	2.6	5.0	5.0
	18.00	1	2.6	5.0	10.0
	18.66	1	2.6	5.0	15.0
	19.33	2	5.3	10.0	25.0
	20.00	2	5.3	10.0	35.0
	22.00	1	2.6	5.0	40.0
	22.66	2	5.3	10.0	50.0
	23.33	1	2.6	5.0	55.0
	24.00	1	2.6	5.0	60.0
	24.66	2	5.3	10.0	70.0
	26.66	1	2.6	5.0	75.0
	27.33	1	2.6	5.0	80.0
	28.00	1	2.6	5.0	85.0
	28.66	1	2.6	5.0	90.0
	30.66	1	2.6	5.0	95.0
	37.33	1	2.6	5.0	100.0
	Total	20	52.6	100.0	
Missing	System	18	47.4		
Total		38	100.0		

**Backhand\_putri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.66	2	5.3	10.0	10.0
	11.33	5	13.2	25.0	35.0
	12.66	2	5.3	10.0	45.0
	13.33	2	5.3	10.0	55.0
	14.00	2	5.3	10.0	65.0
	15.33	1	2.6	5.0	70.0
	16.00	2	5.3	10.0	80.0
	18.00	1	2.6	5.0	85.0
	20.00	1	2.6	5.0	90.0
	21.33	1	2.6	5.0	95.0
	22.00	1	2.6	5.0	100.0
	Total	20	52.6	100.0	
Missing	System	18	47.4		
Total		38	100.0		

## Lampiran 11

### Dokumentasi Penelitian



1. Siswa melakukan pemanasan



2. Siswa melakukan pemanasan





3. Pengarahan sebelum tes kemampuan *forehand* dan *backhand stroke*



4. Pengarahan sebelum tes kemampuan *forehand* dan *backhand stroke*



5. Testor memberikan contoh jalannya tes



6. Testor memberikan contoh jalannya tes





7. Siswa putri melakukan tes kemampuan *Forehand Stroke*



8. Siswa putri melakukan tes kemampuan *Forehand Stroke*



9. Siswa putra melakukan tes kemampuan *Forehand Stroke*



10. Siswa putra melakukan tes kemampuan *Forehand Stroke*





11. Siswa putri melakukan tes kemampuan *Backhand Stroke*



12. Siswa putri melakukan tes kemampuan *Backhand Stroke*



13. Siswa putra melakukan tes kemampuan *Backhand Stroke*



14. Siswa putra melakukan tes kemampuan *Backhand Strokes*

